

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего  
образования  
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  
(Финансовый университет)  
Новороссийский филиал

Кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Новороссийского филиала

Е.Н. Сейфиева



«24» февраля 2022 г.

Ирицян Г.Э.

Адаптированная рабочая программа по дисциплинам:  
Физическая культура и спорт.  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Рабочая программа дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровьями и особыми образовательными потребностями

Для направлений подготовки бакалавров 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.01 Экономика,  
38.03.05 Бизнес –информатика, 27.03.05 Инноватика, 42.03.01 Реклама и связи с  
общественностью, 42.03.02 Туризм.

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная.

*Рекомендовано Ученым советом Новороссийского филиала Финуниверситета  
протокол № 44 от «24» февраля 2022 г.  
Одобрено кафедрой «Информатика, математика и общегуманитарные науки»  
протокол № 7 от «17» февраля 2022 г.*

Новороссийск 2022

**Ирицян Г.Э. Адаптированная рабочая программа по дисциплинам: «Физическая культура и спорт». «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Рабочая программа дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровьями и особыми образовательными потребностями. Рабочие программы разработаны на основе принципов адаптивной физической культуры.**

Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подготовки **38.03.02 «Менеджмент», 38.03.01 Экономика, 38.03.05 Бизнес –информатика, 27.03.05 Инноватика, 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, 42.03.02 Туризм.**

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная. Новороссийск: Финансовый университет, кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки», 2019. - 28 с.

Рабочая программа содержит требования к результатам освоения дисциплины, содержание дисциплины, тематику практических и семинарских занятий и формы их проведения, формы самостоятельной работы, систему оценивания и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

## Содержание рабочей программы дисциплины

1. Наименование дисциплины.....	4
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине .....	5
3. Место дисциплины в структуре ООП.....	8
4. Объём дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся .....	8
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий .....	9
5.1. Содержание дисциплины.....	9
5.2. Учебно-тематический план.....	12
5.3. Содержание семинаров, практических занятий.....	16
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	18
6.1. Формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	18
6.2. Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.....	21
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	22
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	25
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:.....	25
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	26
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	27
11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения.....	27
11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	27
11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....	27
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	27



## 1. Наименование дисциплины.

Физическая культура и спорт.  
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Основная цель дисциплины «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.» для обучающихся, имеющих ограничения здоровья – формирование физической культуры личности, адаптивно-компенсаторных механизмов организма, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности, профессионально-прикладная подготовка к будущей профессиональной деятельности, показания и противопоказания для каждого обучающегося, имеющие корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность, использование средств физического воспитания, включая специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма.

Для достижения цели применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Главной задачей является развитие и совершенствование двигательных (физических) способностей и физических качеств с применением средств, и методов физической культуры, не имеющих противопоказаний для применения на практических занятиях в специальной медицинской группе. Настоящая рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» для студентов с ограниченными возможностями здоровья 1-3 курсов очной, очно-заочной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре и прикладной физической культуре в высшей школе:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный Закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»; - Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования

- программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. № 337 "О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физической культуры";

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31 октября 2003 г. № 13-51- 263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой";

- Письмо Минобразования РФ от 28 ноября 2002 г. № 14-52-988ин/13 «О направлении Методики расчета трудоемкости основных образовательных программ высшего профессионального образования в зачетных единицах».

Основной формой учебного процесса по физической культуре являются обязательные учебные занятия, которые проводятся в соответствии с учебными планами по направлениям подготовки (специальностям) и рабочей программой по дисциплинам.

Учебные занятия по очной форме обучения проводятся в виде методико-практических и учебно-тренировочных занятий. Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского заключения врача о допуске к практическим занятиям по физической культуре;

- интереса лиц с ОВЗ и их отношения к конкретному виду (видам) спорта.

Работа по врачебному контролю за состоянием здоровья лиц с ОВЗ проводится в организациях здравоохранения (поликлиниках), осуществляющих медицинское обследование состояния их здоровья. По результатам медицинского обследования (врачебного контроля) лица с ОВЗ по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы занятий физической культурой и спортом: основную, подготовительную; специальную медицинскую; группу лечебной физической культуры. Посещение практических занятий по физической культуре обучающимися, имеющими ограничения в состоянии здоровья, осуществляется по личному заявлению и врачебному допуску к практическим занятиям по физической культуре с указанием допустимых физических нагрузок.

## **2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине**

В совокупности с другими дисциплинами вариативной части гуманитарного, социального и экономического цикла основной образовательной программы (ООП) дисциплина «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровьями и особыми образовательными потребностями для обеспечивает формирование следующих компетенций бакалавра:

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции</b>
Направление 38.03.01 Экономика, 38.03.02 Менеджмент, 38.03.05 Бизнес-информатика			
<b>УК-6</b>	<b>Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</b>	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

	<b>деятельности.</b>	здорового образа жизни. 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессионально й деятельности.	формирования здорового образа и стиля жизни. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>УК-7</b>	<b>Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, владеть основными методами защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий</b>	1.Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда. 2.Осуществляет выполнение мероприятий по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. 3.Находит пути решения ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельность и людей. 4. Действует в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания.	Знать: меры по предупреждению чрезвычайных ситуаций, уменьшению масштабов их возникновения; - базовые законодательные нормативные правовые основы обеспечения безопасности жизнедеятельности; - понятия экономического ущерба и материальной ответственности в чрезвычайных ситуациях. Уметь: - определять направления повышения устойчивости функционирования производственных объектов; - использовать в сфере профессиональной деятельности законодательные правовые акты в области безопасности; - проводить аудит безопасности.
<b>27.03.05 Инноватика</b>			
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры

		внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<b>42.03.01 Реклама и связи с общественностью</b>			
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
<b>42.03.02 Туризм</b>			
<b>УК-6</b>	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и <u>профессиональной</u> деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в социально-гуманитарный модуль базовой части. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в блок элективные занятия. Освоение данной дисциплины способствует профилактике различных заболеваний студентов, их здоровому образу жизни, что в конечном итоге положительно сказывается на работоспособности и интеллектуальных возможностях бакалавров.

4. Объём дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 1 (модуль) (в часах)
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	2 з.е./72	72
<i>Контактная работа – Аудиторные занятия</i>	72	72
<i>Лекции</i>	2	2
<i>Семинары, практические занятия</i>	70	70
<b>Самостоятельная работа</b>	-	-
<i>Вид текущего контроля</i>	-	-
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Таблица 2

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
<b>Общая</b>	8	72	72	72	72	36



<b>трудоемкость дисциплины</b>	з.е./328					
<b>Контактная работа – Аудиторные занятия</b>	324	72	72	72	72	36
<i>Лекции</i>	-					
<i>Семинары, практические занятия</i>	324	72	72	72	72	36
<b>Самостоятельная работа</b>	4	4				
<i>Вид текущего контроля</i>						
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

## 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

### 5.1. Содержание дисциплины.

#### *Адаптивная дисциплина «Физическая культура и спорт»*

#### **ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения Финуниверситета. Формирование учебных групп. Структура и преподаватели кафедры. Содержание дисциплины. Контроль успеваемости. Спортивная работа кафедры.

#### **ТЕМА 2. Социально - биологические основы физической культуры.**

Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физиологические системы организма. Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Биологические ритмы и работоспособность. Понятие гиподинамии и гипокинезии. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### **ТЕМА 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Основные понятия. Здоровье, его содержание, критерии. Образ жизни. Окружающая среда. Наследственность. Здравоохранение. Влияние основных групп факторов на заболевания человека. Режим труда и отдыха, сна, питания. Организация двигательной активности. Гигиена. Закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Оздоровительная и лечебная физкультура. Организация и методика составления программ самостоятельных занятий. Особенности самоконтроля. Оценка воздействия и эффективности самостоятельных занятий.

#### **ТЕМА 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Динамика работоспособности студентов в учебном году, в течение учебной недели, учебного дня и факторы, ее определяющие. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

#### **ТЕМА 5. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.**

Принципы, средства, методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Развитие физических качеств, черт и свойств личности, которые могут формироваться в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

#### **ТЕМА 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **ТЕМА 7. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов.**

Понятие о физической реабилитации. Ее задачи, принципы, средства.

ЛФК- понятие, физиологическое обоснование действия физических упражнений, средства, формы, содержание. Цели и задачи, методика занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов: сердечно-сосудистой системы, миопии, нарушениях осанки, сколиозах, заболеваниях внутренних органов, неврозах, болезнях обмена веществ и др. Корректирующая гимнастика для глаз.

Понятие массажа. Виды массажа. Влияние на важнейшие системы организма. Цели, задачи, методы массажа. Основные технические приемы. Самомассаж.

#### **ТЕМА 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

Исторические предпосылки для развития различных видов спорта. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. Модельные характеристики

спортсменов.

Планирование в спорте. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля. Зачетные требования и нормативы. Календарь соревнований. Спортивная классификация. Правила соревнований, судейство.

### *Адаптивная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»*

#### **ТЕМА 1. Аэробика и фитнес-технологии.**

Понятие аэробики и фитнес-технологий. История аэробики и фитнес-технологий. Аэробика как групповые программы, направленные на тренировку кардиореспираторной системы.

Фитнес как система занятий физической культурой, включающая поддержание хорошей физической формы и интеллектуального, эмоционального, социального и духовного начал.

Разновидности аэробики и фитнес-технологий. Аэробика и фитнес-технологии как инновационные оздоровительные технологии.

#### **ТЕМА 2. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка.**

Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела, с партнёром (во взаимном сопротивлении), со свободными весами. Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке.

Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

#### **ТЕМА 3. Настольный теннис.**

История развития настольного тенниса. Настольный теннис как олимпийский вид спорта. Настольный теннис как вид спорта, способствующий развитию общей координации движения, реакции и кардиореспираторной системы организма студентов.

Правила настольного тенниса и основной инвентарь. Влияние технологических новшеств в развитии настольного тенниса.

Поддачи и основные виды ударов настольным теннисе. Удары с верхним вращением мяча, удары с нижним вращением, плоские удары (без вращения). Прием подач соперника.

Техника работы ног в настольном теннисе.

#### **ТЕМА 4. Шахматы.**

История развития шахмат. Современное состояние шахмат. Шахматы как олимпийский вид спорта. Роль шахмат в интеллектуальном развитии молодого поколения. Влияние шахмат на развитие памяти и аналитических способностей студентов бакалавриата Финуниверситета. Понятия дебютов, миттельшпиля и эндшпиля в шахматной партии. Шахматы как средство улучшения усидчивости и упорства в достижении поставленных целей для студентов.

#### **ТЕМА 5. Физическая рекреация.**

Техника безопасности. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебной направленности. Формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Способности использовать приемы первой помощи, методы

защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

### ТЕМА 6. Мини-футбол.

Техника безопасности при занятиях мини-футболом. История развития мини-футбола. Мини-футбол как вид спорта, способствующий развитию общей координации движения, скоростных качеств, общей выносливости, реакции и кардиореспираторной системы организма студентов.

Правила мини-футбола и основной инвентарь. Влияние технологических новшеств в развитии мини-футбола.

Основные технические приемы в мини-футболе. Ведение и контроль мяча. Удары по воротам, пасы и перемещения игроков. Основные тактические схемы в мини-футболе.

## 5.2. Учебно-тематический план

### *Адаптивная дисциплина «Физическая культура и спорт»*

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Трудоемкость в часах					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторные занятия					
			Общая	Лекции	Семинары, практические занятия	Занятия в интерактивной форме		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	11	1	1	10	6		Тестирование и устный опрос Написание рефератов
2	Социально-биологические основы физической культуры.	11	1	1	10	4		Тестирование и устный опрос Написание рефератов
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	10			10	6		Тестирование и устный опрос Написание рефератов
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	10			10	4		Тестирование и устный опрос Написание рефератов

5	Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.	10			10	4		Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8			8	4		Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.	6			6	4		Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	6			6	4		Качественная оценка техники выполнения упражнений
	В целом по дисциплине	72	2	2	70	36		
	ИТОГО в %					50 %		

*Адаптивная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»*

**Таблица 4**

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
		Всего	Аудиторные занятия					
			Общая	Лекции и	Практические занятия	Занятия в интерактивной формах		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>2 семестр</b>								
1	Аэробика и фитнес технологии	13	12		12	6	1	Качественная оценка техники выполнения упражнений
2	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	13	12		12	6	1	Качественная оценка техники выполнения упражнений



3	Настольный теннис	13	12		12	6	1	Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Шахматы.	13	12		12	6	1	Качественная оценка техники выполнения упражнений
5	Физическая рекреация-	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Мини-футбол	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения упражнений
	Всего за семестр	76	72		72	36	4	
3 семестр								
1	Аэробика и фитнес-технологии	12	12		12	6		Качественная оценка техники
2	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения
3	Настольный теннис	12	12		12	6		Качественная оценка техники
4	Шахматы	12	12		12	6		Качественная оценка техники
5	Физическая рекреация	12	12		12	6		Качественная оценка техники
6	Мини-футбол	12	12		12	6		Качественная оценка техники
	Всего за семестр	72	72		72	36		
4 семестр								
1	Аэробика и фитнес-технологии	12	12		12	6		Качественная оценка техники
2	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения
3	Настольный теннис	12	12		12	6		Качественная оценка техники
4	Шахматы	12	12		12	6		Качественная оценка техники
5	Физическая рекреация	12	12		12	6		Качественная оценка техники
6	Мини-футбол	12	12		12	6		Качественная оценка техники

	Всего за семестр	72	72		72	36		
5 семестр								
1	Аэробика и фитнес-технологии	12	12		12	6		Качественная оценка техники
2	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	12	12		12	6		Качественная оценка техники выполнения
3	Настольный теннис	12	12		12	6		Качественная оценка техники
4	Шахматы	12	12		12	6		Качественная оценка техники
5	Физическая рекреация	12	12		12	6		Качественная оценка техники
6	Мини-футбол	12	12		12	6		Качественная оценка техники
	Всего за семестр	72	72		72	36		
6 семестр								
1	Аэробика и фитнес-технологии	6	6		6	3		Качественная оценка техники
2	Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	6	6		6	3		Качественная оценка техники выполнения
3	Настольный теннис	6	6		6	3		Качественная оценка техники
4	Шахматы	6	6		6	3		Качественная оценка техники
5	Физическая рекреация	6	6		6	3		Качественная оценка техники
6	Мини-футбол	6	6		6	3		Качественная оценка техники
	Всего за семестр	36	36		36	18		
	<b>В целом по дисциплине</b>	328	324		324	162	4	
	<b>ИТОГО в %</b>					50 %		

**Виды занятий:**

Теоретические занятия (ТЗ)(лекционные) предусматривают овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и

профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Практические занятия (учебно-тренировочные, методико-практические и контрольные) направлены на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Из них:

*Методико-практические занятия (МПЗ)* предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

*Контрольные занятия* предусматривают выполнение студентами тестов и контрольных нормативов по общей физической, специальной и технической подготовке.

### 5.3. Содержание семинаров, практических занятий.

#### *Адаптивная дисциплина «Физическая культура и спорт»*

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Основные виды физической культуры. 2. Влияние занятий физической культуры на организм человека. 3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.	Методико-практическое занятие
Социально – биологические основы физической культуры	1. Био-социальная сущность человека. 2. Биологические основы физкультуры и спорта. 3. Социальные основы физкультуры и спорта. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.	Методико-практическое занятие
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур. Рекомендуемые источники: 8.8; 8.9.	Методико-практическое занятие

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. 2. Методика аутогенной тренировки. 3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Рекомендуемые источники: 8.7; 8;8	Методико-практическое занятие
Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания	1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, ростового индекса). 2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития. 3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья. Рекомендуемые источники: 8.9; 8.10	Методико-практическое занятие
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля. 2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7	Методико-практическое занятие
Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.	1. Понятие усталости, утомления и переутомления. 2. Мышечная напряженность. 3. Средства и методы мышечной релаксации. Рекомендуемые источники: 8.7; 8.8	Методико-практическое занятие
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Индивидуальный подход к выбору вида спорта и комплексов физических упражнений. 2. Гендерные особенности в вопросе выбора вида спорта. 3. Возрастные параметры в проблеме выбора спорта и комплекса физических упражнений. Рекомендуемые источники: 8.10; 8.11	Методико-практическое занятие

**Адаптивная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий

Аэробика и фитнес технологии	1. Основы безопасности на занятиях аэробики. 2. Технические требования, предъявляемые к базовым шагам. 3. Регулирование нагрузки в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.	Методико-практическое занятие
Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Основные виды проявления силовых способностей (статическая сила, динамическая сила,). Методика развития силовых способностей: с использованием веса собственного тела Техника безопасности при проведении занятий по силовой подготовке Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.	Методико-практическое занятие
Настольный теннис	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. История и теория настольного тенниса. Подача и основные виды ударов. Рекомендуемые источники: 8.8; 8.9.	Методико-практическое занятие
Шахматы.	История развития шахмат. Шахматные задачи, этюды, партии- их разборы и решения. Роль шахмат в интеллектуальном развитии молодого поколения. Рекомендуемые источники: 8.7; 8.8	Методико-практическое занятие
Физическая рекреация	1.. Обучение, совершенствование и особенности техники упражнений лечебной направленности. 2. Основные виды физической рекреации. 3. Техника безопасности. Рекомендуемые источники: 8.9; 8.10	Методико-практическое занятие
Мини-футбол	История и современное состояние мини-футбола. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила и основные технические приемы. Тактические схемы. Рекомендуемые источники: 8.7; 8.8	Методико-практическое занятие

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

### 6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.



**Адаптивная дисциплина «Физическая культура и спорт»**

<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение</b>	<b>Формы внеаудиторной самостоятельной работы</b>
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Базовые основы теории и практики физической культуры. 2. Роль занятий физической культурой в профессиональной деятельности студентов.	Подготовка к практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Социально – биологические основы физической культуры.	1. Генетические основы физических задатков человека. 2. Роль физической культуры и спорта в развитии физических качеств молодежи.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Влияние основных групп факторов на заболевания человека. 2. Питание как важный фактор здорового образа жизни. 3. Понятие и нормы умеренных физических нагрузок.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1. Понятие работоспособности и влияние на нее различных факторов. 2. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания.	1. Основы совершенствования физических качеств. 2. Понятие и виды ОФП. 3. Понятие и виды СФП.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1. Теория, методика и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 2. Мотивация и целенаправленность	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.

	самостоятельных занятий	
Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.	1. Понятие о физической реабилитации, ее задачи, принципы, средства. 2. Цели и задачи, методика занятий ЛФК при наиболее распространенных заболеваниях у студентов.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1. Влияние различных видов спорта на психофизическую подготовленность. 2. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.

*Адаптивная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»*

<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение</b>	<b>Формы внеаудиторной самостоятельной работы</b>
Аэробика и фитнес технологии	Основные виды фитнес технологий и аэробных занятий. Влияние аэробики на общее физическое состояние студента.	Подготовка к практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Основные параметры общей физической подготовки. Профессионально прикладная подготовка в условиях обучения в ВУЗе.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Настольный теннис	История развития настольного тенниса. ОФП и СФП в настольном теннисе. Техника и тактика в настольном теннисе.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Шахматы.	История появления и развития шахматной игры. Основные виды дебютов. Теория середины игры в шахматах. Эндшпили.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.
Физическая рекреация	Понятие и основные виды физической рекреации.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа

	Роль физической рекреации в развитии студентов.	с учебной литературой.
Мини-футбол	Основные сходства и различия мини-футбола от других видов футбола. Правила мини-футбола. Техника и тактика.	Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой.

## 6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю

### Примерная тематика рефератов

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Диагноз, характеристика, причины возникновения заболевания студента.
4. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, пилатес и т.п.).
6. Классификация видов лыжного спорта.
7. Классификация гимнастики.
8. Классификация единоборств.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Методика бега на короткие дистанции.
11. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
12. Методика развития выносливости.
13. Методика развития гибкости.
14. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
19. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
20. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
21. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
22. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
23. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
24. Основы техники бега на короткие дистанции.
25. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
26. Основы техники легкоатлетических прыжков.

27. Основы техники эстафетного бега.
28. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
29. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
30. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
31. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.
32. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
33. Современные популярные виды спорта.
34. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
35. Способы передачи эстафетной палочки.
36. Техника бега по дистанции.
37. Техника выполнения прыжка в длину с места.
38. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
39. Техника старта и стартового ускорения.
40. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
41. Физическая культура и здоровый образ жизни.
42. Финиширование в беге на короткие дистанции.
43. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции.
44. Основные виды ударов в настольном теннисе.
45. Основы теории шахмат.
46. Шахматные дебюты.
47. Поддачи в настольном теннисе.
48. Современные неолимпийские виды спорта.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### ***Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины***

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины содержится в разделе 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений.**

### **Вопросы для подготовки к зачету**

1. Составление комплексов упражнений аэробной направленности.
2. Составление комплекса оздоровительных упражнений.
3. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка.
4. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
5. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
6. Настольный теннис: история и общая теория.
7. Техничко- тактические особенности игры.

8. Составление комплексов упражнений для игры.
9. Техническое оснащение спортсменов.
10. История возникновения и развития шахматной игры.
11. Обучение и совершенствование решений шахматных партий, задач и этюдов.
12. Современное состояние шахмат.
13. Общее понятие о физической рекреации.
14. Техничко-тактические особенности упражнений лечебной гимнастики.
15. Техничко-тактические особенности упражнений коррекционной направленности.
16. История развития мини-футбола.
17. Техничко- тактические особенности игры.
18. Составление комплексов упражнений для развития техники.
19. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств футболиста.
20. Упражнения для развития скоростной выносливости футболиста.

**Текущий контроль** - осуществляется в ходе всего учебного процесса и проводится по всем разделам обучения:

- теоретическому разделу - в форме компьютерного тестирования, написания рефератов, устных ответов;
- практическому разделу - в форме зачётных тестов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Текущий контроль включает **аттестацию** студента, обеспечивает оперативную информацию о степени усвоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, уровне физической культуры каждого студента, а также дает возможность корректировки и оценки эффективности учебного процесса.

**Итоговый контроль - зачёт**

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят реферат на одну из тем лекционных или методико-практических занятий текущего триместра (тема согласуется с преподавателем).

#### **Контрольные нормативы и требования к результатам**

К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты основной медицинской группы, посетившие не менее 60% занятий в текущем семестре.

Контрольные нормативы предлагаются студенту для ознакомления в начале семестра.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, которые в могут включать в себя обязательные тесты по общей физической специальной физической и технической подготовке по избранному виду спорта (определяется преподавателем учебной группы).

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

#### **Примеры оценочных средств для проверки каждой компетенции, формируемой дисциплиной**

Компетенция	Типовые задания
-------------	-----------------



<p><b>УК-6</b> Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Анализирует навыки и возможности применения основных методов физической культуры в целях наиболее полной реализации социальной и профессиональной деятельности.</p> <p><b>Задание 1.</b> 1. Методами физической культуры являются:</p> <p>а) метод круговой тренировки б) игровой метод в) соревновательный метод г) словесные и сенсорные методы д) метод регламентированного упражнения</p> <p>2. Основными качествами физического развития являются:</p> <p>б) быстрота; в) активность; г) ловкость; д) гибкость; е) выносливость.</p>
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Задание 2.</b> 1. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем:</p> <p>а) 30-50 уд/мин.; б) 60-90 уд/мин; в) 90-120 уд/мин; г) 120-150 уд/мин.</p> <p>2. У тренированного человека по сравнению с нетренированным частота сердечных сокращений в состоянии покоя:</p> <p>а) выше; б) ниже; в) такая же.</p> <p>3. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно – сосудистых заболеваниях:</p> <p>а) упражнения с напряжением; б) плавание; в) упражнения на общую выносливость; г) скоростно-силовые упражнения.</p>
<p><b>УК-6</b> Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Анализирует навыки и возможности применения эффективных методов первой помощи и защиты от возможных последствий катастроф и стихийных бедствий.</p> <p><b>Задание 1.</b> В результате пожара, 25 марта 2018 года, в ТЦ «Зимняя вишня» в Кемерово погибли 64 человека, в том числе 41 ребенок. Еще 79 человек, включая 27 детей, пострадали. Следствие выяснило, что в ТЦ неделю не работала автоматическая пожарная сигнализация, а исправную принудительную систему оповещения не включил охранник торгового центра.</p>
<p><b>УК-7</b> Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, владеть основными методами</p>	<p>Анализирует навыки и возможности применения эффективных методов первой помощи и защиты от возможных последствий катастроф и стихийных бедствий.</p> <p><b>Задание 1.</b> В результате пожара, 25 марта 2018 года, в ТЦ «Зимняя вишня» в Кемерово погибли 64 человека, в том числе 41 ребенок. Еще 79 человек, включая 27 детей, пострадали. Следствие выяснило, что в ТЦ неделю не работала автоматическая пожарная сигнализация, а исправную принудительную систему оповещения не включил охранник торгового центра.</p>

защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий	<p>Подзадача 1. Основными способами защиты населения от пожара в торговых центрах являются:</p> <p>Подзадача 2. Ваши действия при пожаре в торговых центрах:</p> <p>Подзадача 3. Ваши действия при пожаре в торговом центре в случае загорания одежды</p> <p>Подзадача 4. Какой фактор наиболее важен для того, чтобы быть уверенным в успешном обеспечении безопасности.</p> <p><b>Задание 2.</b> 6 апреля 2017 года террористы совершили взрыв в Московском метрополитене. От взрыва бомбы пострадало 103 человека и 16 человек погибло. Население было напугано, прошли митинги против терактов. На всех станциях метрополитена население знакомили с правилами поведения при следовании в метро.</p> <p>Подзадача 1. Как себя вести, почувствовав запах дыма в метро:</p> <p>Подзадача 2. Нужно ли открывать или выбивать окна при движении поезда и нажимать стоп-кран:</p> <p>Подзадача 3. Можно ли во время движения поезда покидать вагон, если поезд идет медленно:</p> <p>Подзадача 4. Ваши действия при остановке поезда в туннеле.</p>
---	--

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.
2. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. [Приказ Минспорта РФ от 08.07.2020 № 497](#) «О проведении спортивных мероприятий на территории Российской Федерации».
4. [Приказ Минспорта РФ от 26.12.2019 № 1117](#) «Об утверждении перечня базовых видов спорта».
5. [Постановление Правительства РФ от 23.12.2019 № 1767](#) «О Совете при Правительстве Российской Федерации по развитию физической культуры и массового спорта».

### Основная литература

6. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов. / Г.А. Ямалетдинова. - Москва Изд-во Юрайт. 2020. – 244 с. ЭБС Юрайт. <https://urait.ru/viewer/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-454923#page/2>
7. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие. / М.Н. Стриханов, В.И. Савенков. – 2-е изд. Москва Изд-во Юрайт. 2020. – 160 с. ЭБС Юрайт. <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-454861#page/2>

### Дополнительная литература

8. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. - Москва : КноРус, 2016. ЭБС Book.ru <https://www.book.ru/book/917088/view/1>

9. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва : КноРус, 2016. ЭБС Book.ru <https://www.book.ru/book/917008/view/1>
10. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. ЭБС Znanium <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>
11. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник / Передельский А.А. - М.:Спорт, 2016. ЭБС Znanium <http://znanium.com/bookread2.php?book=918464>

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:**

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) –<http://el.fa.ru/>
2. Электронно-библиотечная система BOOK.RU –<http://www.book.ru3>.
3. Электронно-библиотечная система –Znanium <http://www.znanium.com>
4. РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
5. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Федеральная ЭБС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
7. Журнал «Физическая культура и спорт» <http://fismag.ru/>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В последние годы усиливается роль физической культуры и спорта в обеспечении здорового образа жизни населения России, при этом меняется социальный статус физической культуры. В настоящее время сфера профессиональной деятельности специалистов в области экономики и финансов распространяется на все сферы жизни общества. Современному специалисту бакалавру предстоит решать задачи, которые требуют совершенствования обучения и воспитания, ориентированности на индивидуальный подход к формированию компонентов здоровья человека, его психическому и физическому развитию с учетом двигательной подготовленности.

Студенту финансового университета следует строить свою работу таким образом, чтобы к моменту окончания вуза он мог самостоятельно выбрать вид индивидуальных занятий, необходимые средства для решения поставленных задач, методы работы, умел грамотно и правильно выполнять физические упражнения, оценивать физическую нагрузку, а главное, – имел бы сформированное представление о здоровом образе жизни и способах сохранения и укрепления собственного здоровья.

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу; пишут контрольные работы, готовят доклады и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от

активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий, а также от систематической работы по освоению техники двигательных действий. Лекции - форма учебного занятия, цель которого состоит в рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме. В состав учебно-методических материалов лекционного курса включаются: учебники и учебные пособия, в том числе разработанные преподавателями кафедры, конспекты (тексты, схемы) лекций в печатном виде и /или электронном представлении - электронный учебник, файл с содержанием материала, излагаемого на лекциях, файл с раздаточными материалами; тесты и задания по различным темам лекций (разделам учебной дисциплины) для самоконтроля студентов; списки учебной литературы, рекомендуемой студентам в качестве основной и дополнительной по темам лекций (по соответствующей дисциплине). Семинары – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов. Семинары способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На семинарах студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к семинару зависит от формы, места проведения семинара, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание доклада, реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используется:

Мультимедийная аудитория с проектором;

Компьютерный класс с установленным программным обеспечением.

### **11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения:**

1. Windows Microsoft office
2. Антивирусная защита ESET NOD32

### **11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»
2. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
3. Официальный сайт студенческого спортивного союза России <http://www.studsport.ru/>
4. Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>
5. Электронная энциклопедия: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Wiki>

### **11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации**

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации не предусмотрены.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

Реализация дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», обеспечивается доступом каждого студента к спортивной площадке, спортивному залу и спортивному инвентарю. Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения лекций, семинарских и практических занятий, выполнения курсовых групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Проведение лекций и семинаров в рамках дисциплины осуществляется в помещениях:

- оснащенных демонстрационным оборудованием;
- оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет»;
- обеспечивающих доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.