Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Калужский филиал Финуниверситета
Кафедра «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор Калужского филиала
Финуниверситета

_____ В.А. Матчинов

«30» июня 2025 г.

Акимова И.В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
39.03.01 «Социология»
Образовательная программа «Экономическая социология»
Очная форма обучения

Рекомендовано Ученым советом Калужского филиала Финуниверситета
(протокол №30 от 30.06.2025 г.)

Одобрено кафедрой «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины»
Калужского филиала Финуниверситета
(протокол № 08 от 20.05.2025 г.)

КАЛУГА 2025

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт» студентам, обучающимся по направлению подготовки 39.03.01 «Социология», образовательная программа «Экономическая социология» по очной форме обучения.

В рабочей программе излагаются планируемые результаты освоения дисциплины, содержание дисциплины, тематика и содержание семинаров и практических занятий, технологии их проведения. В рабочей программе дисциплины приводится перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся, перечень основной и дополнительной литературы, а также ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-методической работе _____ /Орловцева О.М./
«30» июня 2025 г.

Начальник учебно-методического отдела _____ /Толстикова В.С./
«30» июня 2025 г.

Заведующий кафедрой
«Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины» _____ /Орловцева О.М./
«30» июня 2025 г.

Содержание

1.Наименование дисциплины 4

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине 4

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы 5

4. Объем дисциплины(модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся 5

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

5.1 Содержание дисциплины 5

5.2 Учебно-тематический план 7

5.3 Содержание семинаров, практических занятий 8

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 9

6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы 9

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 12

Нормативные акты 12

Основная литература 12

Дополнительная литература 12

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 12

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 13

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) 15

10.1 Комплект лицензионного программного обеспечения 15

10.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы . 15

10.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации 15

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательною процесса по дисциплине 15

1.Наименование дисциплины

Б.1.1.1.5 «Физическая культура и спорт»

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК - 6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знания: значения физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек**.** Умения: оценки индивидуального физического и функционального состояния; творческое использование средств и методов для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использование ценностных ориентаций физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
		2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знания: средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умения: определения величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценка эффективности использования средств и методов физической культурой на занятиях; оказание первой помощи при травмах на занятиях физической культурой.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной общегуманитарного цикла обязательной части основной образовательной программы по направлению подготовки 39.03.01–Социология образовательная программа «Экономическая социология»

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

Таблица 1

Вид учебной работы но дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 1 (в часах)	Семестр 2 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 з.е./72	72	-
Контактная работа - Аудиторные занятия	72	72	-
Лекции	2	2	-
Семинары, практические занятия	70	70	-
Самостоятельная работа	-	-	-
Вид текущего контроля	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	-

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

5.1 Содержание дисциплины

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. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные виды физической культуры. Влияние занятий физической культурой на организм человека.

Тема 2. Физическое воспитание в системе образования

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Цель и задачи физического воспитания. Физическое воспитание в вузе. Значение и задачи физического воспитания студентов. Особенности занятий в различных отделениях вуза.

Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения

Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. Двигательная активность студента во время каникул.

Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях

Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту.

Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма

Параметры физического развития и методики их оценки. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы.

Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании

Требования к планированию физического воспитания студентов.Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе. Педагогический контроль в физическом воспитании. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Тема 7. Средства и методы физического воспитания

Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. Практические методы физического воспитания. Общепедагогические методы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания.

Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании

Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. Готовность обучаемого к освоению движения. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.

Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств

Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. Методики воспитания общей специальной выносливости. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости.

Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов

Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов. Контрольные тесты по общей физической подготовке.

5.2 Учебно-тематический план

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа-Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия		
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	-	-	
2	Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	8	8	-	8	-	
3	Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	8	8	-	8	-	
4	Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	8	8	-	8	-	
5	Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма	8	8	-	8	-	
6	Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	8	8	-	8	-	
7	Тема 7. Средства и методы физического воспитания	8	8	-	8	-	
8	Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	8	8	-	8	-	
9	Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	8	8	-	8	-	
10	Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	6	6	-	6	-	
	В целом по дисциплине	72	72	2	70	-	
	Итого в%	100%	100%	3%	97%		

5.3 Содержание семинаров, практических занятий

Таблица 3

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 7,8 (указывается раздел н порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. 2. Физическая культура личности. 3. Компоненты физической культуры. 4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 6. Основные виды физической культуры. 7. Влияние занятий физической культурой на организм человека. Рекомендуемые источники: 7.1-7.5	лекция
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	1. Цель и задачи физического воспитания. 2. Физическое воспитание в вузе. Особенности занятий в различных отделениях вуза. 3. Значение и задачи физического воспитания студентов. Рекомендуемые источники: 7.3-7.5	Учебно-тренировочное задание
Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	1. Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. 2. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. 3. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. 4. Двигательная активность студента во время каникул. Рекомендуемые источники: 7.1-7.3	Учебно-тренировочное задание
Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	1. Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм. 2. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь. 3. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Рекомендуемые источники: 7.4, 7.5	Учебно-тренировочное задание
Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма	1.Параметры физического развития и методики их оценки. 2. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. 3. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. 4. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы. Рекомендуемые источники: 7.3-7.5	Учебно-тренировочное задание
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	1. Требования к планированию физического воспитания студентов. 2. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе. 3. Педагогический контроль в физическом воспитании. 4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов. 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Элементы самоконтроля. Рекомендуемые источники: 7.1-7.5	Учебно-тренировочное задание
Тема 7. Средства и методы физического воспитания	1. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. 2. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. 3. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. 4. Практические методы физического воспитания. 5. Общепедагогические методы физического воспитания. Рекомендуемые источники: 7.1, 7.2, 7.4	Учебно-тренировочное задание
Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом	1. Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. 2. Готовность обучаемого к освоению движения.	Учебно-тренировочное задание

воспитании	3. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям. Рекомендуемые источники: 7.1-7.3	
Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	1. Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. 2. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. 3. Методики воспитания общей и специальной выносливости. 4. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. 5. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости. Рекомендуемые источники: 7.1-7.3	Учебно-тренировочное задание
Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	Практическая часть 1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 7.1-7.3	Учебно-тренировочное задание

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

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

Тематика рефератов

1. Теоретико-методические особенности спортивных занятий в системе высшего специального образования.
2. Сущность и социальные функции спорта.
3. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
4. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.
5. Пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий.
6. Социальные функции и формы физической культуры.
7. Нравственное, умственное, трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания гибкости и координационных способностей.
9. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
10. Профессионально – прикладная физическая подготовка.
11. Основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
12. Организационно-методические основы производственной физической культуры (профессионально-прикладной физической подготовки).
13. Применение тренажеров в оздоровительно-реактивной и реабилитационной физической культуре.
14. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики и шейпинга.
15. Содержание методики и планирование занятий в группах атлетической гимнастики и аэробики (степ аэробики, аквааэробики, велоаэробики, танцевальной аэробики и т.д.).

16. Профилактическо-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.
17. Восстановительные мероприятия при занятиях физической культурой и спортом.
18. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях спортом.
19. Врачебный контроль и его содержание. Функциональные пробы и тесты для оценки физического развития.
20. Производственная физическая культура. Физическая культура в жизни студента.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
22. Содержание и методы эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.
23. Спорт и искусство. Эстетика спорта. Физическая культура в художественной литературе.
24. Средства повышения профессиональной и общей работоспособности.
25. Использование приемов физической культуры в оздоровительной работе в различных учебных учреждениях.
26. Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточным весом, с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием.
27. Оценки физического развития и состояния здоровья.
28. Телосложение и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
29. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (виды диагностики, ее цели и задачи).
30. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
31. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (дневник самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля).
32. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.
33. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях (определение понятия психофизической подготовки, ее цель и задача).
34. Место психофизической подготовки в системе физического воспитания студентов (основные и дополнительные факторы, определяющие содержание психофизической подготовки).
35. Методика подбора средств психофизической подготовки студентов (организации и формы психофизической подготовки в вузе система контроля психофизической подготовки).
36. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Влияние избранного развития, функциональную подготовленность и психические качества.
39. Формирование психических качеств, черт свойств в личности в процессе физического воспитания.
40. Методы обучения двигательным действиям.
41. Основы регулирования массы тела.
42. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
43. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
44. Формирование у студентов интереса к физической культуре.
45. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании студентов.
46. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
47. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
48. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния, основных возрастно-половых групп взрослого населения.
49. Основы методики общей физической подготовки и кондиционной тренировки, основных возрастно-половых групп взрослого населения.
50. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положение на примере занятий ходьбой и ездой на велосипеде).
51. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положения на примере занятий спортивными и подвижными играми).
52. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
53. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
54. Основные направления в развитии спортивного движения. Функции спортивных соревнований. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
55. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.
56. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
57. Физическая культура как активное средство борьбе с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками.
58. Содержание особенностей методики и планирование занятий в группах дыхательной гимнастики.
59. Естественно - научная основа физического воспитания.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативные акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.
2. Приказ Минспорта России № 117 от 22 февраля 2023 г. "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / И.С. Барчуков. - Москва: Кнорус, 2021. —- 297 с. — Бакалавриат. - ISBN 978-5-406-09973-5. — Текст : непосредственный. – То же. – 2022. – ЭБС BOOK.ru. — URL: https://book.ru/book/943968 . — Текст : электронный.

2.1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов - Москва: Юрайт, 2019. — 494 с. — Бакалавр и специалист. — Текст: непосредственный.

2.2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511117. — Текст: электронный.

3. Физическая культура и спорт: учебник / М.О. Аксенов, О.Ф. Жуков, К.Э. Столяр [и др.]; под общ. ред. С.И. Филимоновой, Л.Б. Андрющенко. —Москва: КноРус, 2022. — 611 с. — ISBN 978-5-406-08845-6. — ЭБС BOOK.ru. — URL: https://book.ru/book/943779. — Текст: электронный.

Дополнительная литература

4. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. —ISBN 978-5-406-09309-2. — ЭБС BOOK.ru. — URL: https://book.ru/book/942846. — Текст: электронный.

5. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — ЭБС BOOK.ru. — URL: https://book.ru/book/941736. — Текст: электронный.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Электронные ресурсы БИК:

- Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) http://elib.fa.ru/
- Электронно-библиотечная система BOOK.RU http://www.book.ru
- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» http://biblioclub.ru/

• Электронно-библиотечная система Znanium http://www.znanium.com
• Образовательная платформа издательства «ЮРАЙТ» https://urait.ru/
• Электронно-библиотечная система издательства Лань https://e.lanbook.com/
• Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital http://lib.alpinadigital.ru/
• Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» https://grebennikon.ru/
• Научная электронная библиотека eLibrary.ru http://elibrary.ru
• Национальная электронная библиотека http://нэб.рф/

2. Образовательный портал Финуниверситета https://org.fa.ru/

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ http://lib.sportedu.ru

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучающимся в рамках самостоятельной работы следует использовать Методические рекомендации по планированию и организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов по образовательным программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете, утвержденные Приказом ректора №1040/о от 11.05.2021 г.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Самостоятельная работа студентов проходит внеаудиторно. Организации самостоятельной работы служит учебно-тематический план изучения дисциплины. В данном плане указана тематика семинаров, вопросы и задания для самостоятельного изучения. Во время лекций необходимо конспектировать содержание лекции. После лекции необходимо отредактировать записи, оформить конспект, дополняя его содержание дополнительной информацией. При оформлении конспекта целесообразно выделять названия тем и формулировки вопросов, основные определения, примеры.

При затруднении в решении практических вопросов (задач), можно обратиться за консультацией (помощью) к преподавателю. Семинары проходят, как правило, в интерактивной форме и преподаватель учитывает активность обучающихся, направленную на решение предложенных вопросов (вариантов задач), а также вариантов ответов на решаемые вопросы (проблемы).

Не следует бояться дать неверный ответ или допустить иную ошибку: исправление и анализ ошибок в режиме общения с преподавателем и сокурсниками в ходе семинара способствует более глубокому освоению учебного материала и предупреждает возникновение ошибок в дальнейшем. Если то или иное задание, при подготовке к семинару вызвало затруднение, необходимо обратиться к преподавателю за консультацией.

Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья

Профессорско-преподавательский состав знакомится с психологофизиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. № АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социальноактивные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учётом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем. Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей.

Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорнодвигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения). Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы.

Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);

- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

10.1 Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Антивирусная защита Windows defender
2. Astra Linux, Libre Office

10.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Консультант Плюс»;
2. Информационно-правовая система «Гарант»;

10.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации

Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации не предусмотрены

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательною процесса по дисциплине

Спортивный зал

Оборудование: спортивный инвентарь

Мячи волейбольные – 16 шт.
Мячи баскетбольные – 15 шт.
Сетка волейбольная – 2 шт.
Кольца баскетбольные – 4 шт.
Маты гимнастические – 10 шт.
Скамьи – 8 шт.
Шведская стенка - 6 шт.
Брусья - 1 шт.
Турник - 2 шт.
Мячи набивные - 10 шт.
Палки гимнастические - 30 шт.
Пояс атлетический - 4 шт.
Утяжелители - 4 шт.
Скакалки - 20 шт.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения

Специализированная мебель:
Стол (учительский) – 1шт.
Стол студенческий двухместный – 15 шт.
Стулья – 29 шт.
Кресло для преподавателя- 1 шт.
Доска меловая – 1шт.
Кафедра – 1шт.

Технические средства обучения:
Компьютер – 1 шт.
Проектор – 1 шт.
Экран – 1 шт.

- для самостоятельной работы обучающихся предусмотрено помещение для самостоятельной работы (библиотека, читальный зал с выходом в интернет):

Помещение для самостоятельной работы
(Библиотека, читальный зал с выходом в интернет)
Мебель:
Стол студенческий двухместный – 9 шт.
Столы для автоматизированных рабочих мест (двухместные) - 4 шт.
Стулья – 26 шт.
Рабочее место библиотекаря:
Стол – 1 шт.
Стул – 1 шт.
Стеллажи для книг – 14 шт.
Шкаф закрытый для хранения учебного оборудования – 1 шт.
Каталожный шкаф – 1 шт.

Технические средства:
Компьютер с ПО для библиотекаря -1 шт.
Компьютер – 8 шт.
Комплект мультимедийного оборудования – 1 единица

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду Финуниверситета.