

**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 Финансового университета

Е.Н. Сейфиева  
«27» августа 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

для студентов, обучающихся по направлению подготовки

38.03.05 Бизнес-информатика

Профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе»

*Рекомендовано Ученым советом Новороссийского филиала Финансового университета*

*протокол № 26 от «27» августа 2023 г.*

*Одобрено кафедрой «Информатика, математика и общегуманитарные науки»*

*протокол № 01 от «27» августа 2023 г.*

**НОВОРОССИЙСК 2023**

**Ирицян Г.Э.** Физическая культура и спорт. Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена для бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика» профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе». Новороссийск: Финансовый университет, кафедра «Информатика, математика и общегуманитарные науки», 2020. - 26 с.

Рабочая программа предназначена для эффективной организации учебного процесса и включает содержание дисциплины, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины, фонд оценочных средств для промежуточной аттестации, методические указания по освоению дисциплины, описание материально-технической базы.

## 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.....                      | 5  |
| 3. Место дисциплины в структуре ООП.....   | 5  |
| 4. Объём дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся .....  | 5  |
| 5. Содержание дисциплины .....   | 6  |
| 5.1. Содержание дисциплины.....  | 6  |
| 5.2. Учебно-тематический план.....   | 9  |
| 5.3. Содержание семинаров, практических занятий.....   | 11 |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....   | 13 |
| 6.1 Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы .....  | 13 |
| 6.2. Перечень вопросов, заданий, тем, для подготовки к текущему контролю.....  | 14 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....  | 17 |
| 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....   | 20 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:.....   | 21 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....  | 23 |
| 11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем..... | 25 |
| 11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения.....   | 25 |
| 11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....  | 25 |
| 11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....   | 25 |
| 12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....  | 26 |

## 1. Наименование дисциплины.

Физическая культура и спорт

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» по направлению 38.03.05 «Бизнес-информатика» профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе» обеспечивает формирование следующих компетенций бакалавра:

| Код компетенции | Наименование компетенции   | Индикаторы достижения компетенции  | Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции  |
|-----------------|--|--|--|
| УК-6            | Способность применять методы физической культуры 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.<br>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни<br><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.<br><br><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни<br><b>Уметь:</b> 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 входит в социально-гуманитарный модуль обязательной части по направлению подготовки 38.03.05 «Бизнес-информатика» профиль «ИТ-менеджмент в бизнесе».

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

2020 год приема, очная форма обучения

Таблица 1

| Вид учебной работы по дисциплине                  | Всего (в з/е и часах) | Семестр (модуль)<br>(в часах) |
|---|-----------------------|-------------------------------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>              | 2 з.е./72             | 72                            |
| <b>Контактная работа -<br/>Аудиторные занятия</b> | 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                         |

## **5. Содержание дисциплины, структурированное по 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. 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.

### **5.2. Учебно-тематический план**

**год приема 2020, очная форма обучения**

**Таблица 2**

| №<br>п/<br>п | Наименование<br>темы (раздела)<br>дисциплины | Трудоемкость в часах |                    |          |                                |                                | Самостоятельная<br>работа | Формы<br>текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|--------------|--|----------------------|--------------------|----------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---|
|              |  | Всего                | Аудиторные занятия |          |                                |                                |                           |   |
|              |  |                      | Общая              | Лекции и | Семинары, практические занятия | Занятия в интерактивных формах |                           |   |
| 1            | 2  | 3                    | 4                  | 5        | 6                              | 7                              | 8                         | 9   |

|   |   |    |    |   |    |      |  |  |
|---|---|----|----|---|----|------|--|--|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.           | 11 | 2  | 1 | 10 | 6    |  | Тестирование и устный опрос<br>Написание рефератов |
| 2 | Социально – биологические основы физической культуры.                                   | 11 | 2  | 1 | 10 | 4    |  | Тестирование и устный опрос<br>Написание рефератов |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.     | 10 | 2  |   | 10 | 4    |  | Качественная оценка техники выполнения упражнений  |
| 4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.             | 10 | 2  |   | 10 | 4    |  | Качественная оценка техники выполнения упражнений  |
| 5 | Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания. | 10 | 2  |   | 10 | 4    |  | Качественная оценка техники выполнения упражнений  |
| 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                       | 8  | 2  |   | 8  | 4    |  | Качественная оценка техники выполнения упражнений  |
| 7 | Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.                        | 6  | 2  |   | 6  | 4    |  | Качественная оценка техники выполнения упражнений  |
| 8 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.          | 6  | 2  |   | 6  | 6    |  | Качественная оценка техники выполнения упражнений  |
|   | В целом по дисциплине   | 72 | 72 | 2 | 70 | 36   |  |  |
|   | ИТОГО в %   |    |    |   |    | 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 (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.

| 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.<br>2. Влияние занятий физической культуры на организм человека.<br>3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7. | Методико-практическое занятие |

|  |   |                               |
|--|---|-------------------------------|
| Социально – биологические основы физической культуры                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Био-социальная сущность человека.</li> <li>2. Биологические основы физкультуры и спорта.</li> <li>3. Социальные основы физкультуры и спорта.</li> </ol> <p>Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7.</p>   | Методико-практическое занятие |
| Основы здорового образа жизни студента.<br>Физическая культура в обеспечении здоровья. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.</li> <li>2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.</li> </ol> <p>Рекомендуемые источники: 8.8; 8.9.</p>   | Методико-практическое занятие |
| Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.</li> <li>2. Методика аутогенной тренировки.</li> <li>3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки.</li> </ol> <p>Рекомендуемые источники: 8.7; 8;8</p>   | Методико-практическое занятие |
| Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Критерии уровня физического развития. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-веса индекса).</li> <li>2. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития.</li> <li>3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья.</li> </ol> <p>Рекомендуемые источники: 8.9; 8.10</p> | Методико-практическое занятие |
| Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие, оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит) показатели самоконтроля.</li> <li>2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.</li> </ol> <p>Рекомендуемые источники: 8.6; 8.7</p>                                   | Методико-практическое занятие |
| Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие усталости, утомления и переутомления.</li> <li>2. Мышечная напряженность.</li> <li>3. Средства и методы мышечной релаксации.</li> </ol> <p>Рекомендуемые источники: 8.7; 8.8</p>  | Методико-практическое занятие |
| Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Индивидуальный подход к выбору вида спорта и комплексов физических упражнений.</li> <li>2. Гендерные особенности в вопросе выбора вида спорта.</li> <li>3. Возрастные параметры в проблеме выбора спорта и комплекса физических упражнений.</li> </ol> <p>Рекомендуемые источники: 8.10; 8.11</p>   | 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.

| Наименование тем (разделов) дисциплины  | Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение   | Формы внеаудиторной самостоятельной работы                                      |
|---|--|---|
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.           | 1. Базовые основы теории и практики физической культуры.<br>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.<br>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.<br>2. Питание как важный фактор здорового образа жизни.<br>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.<br>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.<br>2. Понятие и виды ОФП.<br>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.<br>2. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий             | Подготовка к семинарским и практическим занятиям, работа с учебной литературой. |
| Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.               | 1. Понятие о физической реабилитации, ее задачи, принципы, средства.<br>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.<br>2. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовка. Виды и методы контроля.    | 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.

## **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.**

**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 в начале семестра должны быть ознакомлены с критериями оценки по 100-балльной системе, принятыми на кафедре.

Студенты основной группы, на момент аттестации, пропустившие по уважительной причине более **40%** занятий, готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем учебной группы).

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   | Индикаторы достижения компетенций  | Типовые задания   |
|---|--|---|
| <b>УК-6</b><br>Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.           | <b>Задание 1.</b><br><br>1. Методами физической культуры являются:<br>а) метод круговой тренировки<br>б) игровой метод<br>в) соревновательный метод<br>г) словесные и сенсорные методы<br>д) метод регламентированного упражнения<br><br>2. Основными качествами физического развития являются:<br>б) быстрота;<br>в) активность;<br>г) ловкость;<br>д) гибкость;<br>е) выносливость.   |
|   | 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | <b>Задание 2.</b><br><br>1. Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем:<br>а) 30-50 уд/мин;<br>б) 60-90 уд/мин;<br>в) 90-120 уд/мин;<br>г) 120-150 уд/мин.<br><br>2. (ОК-8) У тренированного человека по сравнению с нетренированным частота сердечных сокращений в состоянии покоя:<br><br>а) выше; б) ниже; в) такая же.<br><br>3. Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно – сосудистых заболеваниях:<br><br>а) упражнения с напряжением;<br>б) плавание;<br>в) упражнения на общую выносливость;<br>г) скоростно-силовые упражнения. |

## **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. Морщинина. - 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. Информационно-образовательный портал Финансового университета [portal.fa.ru](http://portal.fa.ru)
2. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) –<http://el.fa.ru/>

3 РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека

по физической культуре и спорту

<http://lib.sportedu.ru>

4. Министерство спорта РФ

<http://www.minsport.gov.ru/>

5. Федеральная ЭБС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

<http://window.edu.ru>

6. Журнал «Физическая культура и спорт» <http://fismag.ru/>

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

В последние годы усиливается роль физической культуры 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, 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.**

При осуществлении образовательного процесса обучающимися и профессорско-преподавательским составом используются: программное обеспечение, информационно-справочные системы, электронные библиотечные системы.

### **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:**

- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
- Официальный сайт студенческого спортивного союза России - <http://www.studsport.ru/>
- Официальный сайт FISU - International University Sports Federation - <http://www.fisu.net/>
- 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.**

Для осуществления образовательного процесса в рамках дисциплины необходимо наличие специальных помещений.

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.