

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего  
образования  
«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ»  
(Финансовый университет)  
Новороссийский филиал  
Кафедра «Экономика, финансы и менеджмент»**

**Ирицян Г.Э.  
Физическая культура и спорт  
Рабочая программа дисциплины  
для студентов, обучающихся по направлению подготовки:  
27.03.05 «Инноватика»  
Образовательная программа «Управление цифровыми инновациями»**

*Рекомендовано Ученым советом Новороссийского филиала  
Финансового университета (протокол № 56 от 16 февраля 2023 г.)*

*Одобрено кафедрой «Экономика, финансы и менеджмент»  
(протокол № 7 от 16 февраля 2023 г.)*

**Новороссийск 2023**

**Составитель: Ирицян Г.Э. Физическая культура и спорт:** Рабочая программа дисциплины для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки 27.03.05 Инноватика, ОП «Управление цифровыми инновациями» (Управление цифровыми инновациями). – Новороссийск: Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации, 2023. – 23 с.

Программа дисциплины **«Физическая культура и спорт»** 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 обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3.Место дисциплины в структуре ООП.....	4
4. Объем дисциплины в з.е. и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию).....	5
5.Содержание дисциплины .....	5
5.1.Содержание дисциплины.....	5
5.2. Разделы и темы дисциплины, виды учебных занятий (учебно-тематический план).....	7
6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	11
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	12
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:.....	13
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	14
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем.....	15
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	16

### 1. Наименование дисциплины.

Физическая культура и спорт

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции
УК-7	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.	<b>Знать:</b> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <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 «Физическая культура и спорт» является одной из дисциплин общегуманитарного цикла учебного плана по направлению подготовки 27.03.05 «Инноватика», образовательная программа «Управление цифровыми инновациями».

**4. Объём дисциплины в з. е. и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся (в семестре, в сессию)**

Таблица 2

Вид учебной работы	Объем дисциплины	Семестр 1
Общая трудоёмкость дисциплины	2 з.е./ 72	2 з.е./ 72
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	-	-
Самостоятельная работа	68	68

**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. Корригирующая 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**

Таблица 3

№ пп/ п	Наименовани е тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа – Аудиторная работа				Самос тоятел ьная работ а	
			Общая , в т.ч.:	Лек ции	Сем инар ы, прак тиче ские заня тия	Из них интер акт.		
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурно й и профессиональ ной подготовке студентов.	9	1	1	-	-	8	Решение ситуационной задачи; групповая дискуссия
2	Тема 2. Социально - биологические основы физической культуры.	9	1	1	-	-	8	Решение ситуационной задачи; групповая дискуссия
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	9	1	1	-	-	8	Устные ответы, доклады.
4	Тема 4. Психофизиолог ические основы учебного труда и интеллектуальн ой деятельности. Средства физической культуры в регуливании работоспособно сти	9	1	1	-	-	8	Доклады, решение ситуационной задачи; групповая дискуссия
5	Тема 5. Общая физическая (ОФП) и	9	-	-	-	-	9	Доклады, решение ситуационной



	специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания							задачи; групповая дискуссия
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	-	-	-	-	9	Доклады, решение ситуационной задачи; групповая дискуссия
7	Тема 7. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека. Частные методики ЛФК при распространенных заболеваниях у студентов	9	-	-	-	-	9	Доклады, решение ситуационной задачи; групповая дискуссия
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	9	-	-	-	-	9	Доклады, решение ситуационной задачи; групповая дискуссия
	В целом по дисциплине	72	4	4	-	-	68	Согласно учебному плану:

### ***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:

*Учебно-тренировочные занятия (УТЗ)* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта.

*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.

## **П р а к т и ч е с к и й   р а з д е л**

На кафедре «Информатика, математика и общегуманитарные науки» Новороссийского филиала Финансового университета есть возможность предоставить студентам более полно раскрыть свои индивидуальные особенности и способности, занимаясь физической культурой по специальным направлениям. Использовать средства и методики различных видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, аэробика, плавание, настольный теннис и др.) для физического самосовершенствования.

*Практический раздел дисциплины «Физическая культура и спорт» включает в себя:*

- *методико-практические занятия;*
- *учебно тренировочные занятия.*

### **Методико-практические и учебно-тренировочные занятия**

**в основном учебном отделении,** где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки в соответствии с направлением по виду спорта, который выбрал студент.

Содержание этих занятий определяется методиками и средствами, применяемых в этих видах спорта и оздоровительных системах физических упражнений, в соответствии с тематическими планами.

Практические занятия со студентами **специальных медицинских групп** проводятся отдельно по специально разработанной программе, с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты, по состоянию здоровья, **освобожденные** от практических занятий физической культурой, пишут рефераты и отвечают на контрольные вопросы по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура и спорт».

Темы рефератов связаны с использованием средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и теоретического раздела дисциплины.

## **6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Самостоятельная работа студентов проводится во внеаудиторное время с обязательной консультацией преподавателя кафедры и основывается на понимании того, что для успешной реализации своей профессии в народном хозяйстве вместе с рядом профессиональных качеств необходимо обладать хорошей работоспособностью, крепким здоровьем и достаточным уровнем общей физической подготовки.

Самостоятельная работа студентов подразделяется на два основных раздела:

1. Внеаудиторная работа по формированию теоретических знаний в области физической культуры личности:
  - овладение основами теории и практики физической культуры, современными знаниями теории, методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
  - изучение теоретического материала на основе конспектов лекций;
  - работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой в библиотеке и дома;
  - подготовка к практическим и методико-практическим занятиям;
  - подготовка сообщений, рефератов, презентаций по темам лекционных занятий, методико-практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;
2. Самостоятельные (дополнительные) занятия физическими

упражнениями, различными видами спорта или системами физических упражнений.

На кафедре разработаны следующие формы дополнительных и самостоятельных занятий:

- дополнительные занятия в спортивном отделении по видам спорта;
- межфакультетские, межевзовские и городские соревнования;
- турпоходы;
- активный отдых студентов в учебно-оздоровительном комплексе «Лесное озеро»;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки в режиме учебного дня;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля);
- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом).
- подготовка к сдаче контрольных нормативов.

**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**

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

**Рекомендуемая литература**

*а) основная:*

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. ЭБС **Znanium** <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

2. 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>

**б) дополнительная:**

1. 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>

2. 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>

3. 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>

4. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014. ЭБС **Znanium** <http://znanium.com/bookread2.php?book=908476>

5. 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>

6. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова. — Москва : КноРус, 2016. ЭБС **Book.ru** <https://www.book.ru/book/917902/view/1>

7. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва : КноРус, 2016. ЭБС **Book.ru** <https://www.book.ru/book/921167/view/1>

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

- Информационно-образовательный портал Финуниверситета  
[portal.fa.ru](http://portal.fa.ru)

- РГУФКСиТ центральная отраслевая библиотека  
по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

- Министерство спорта РФ  
<http://www.minsport.gov.ru/>

- Федеральная ЭБС «Единое окно доступа к образовательным  
ресурсам» <http://window.edu.ru>

## **9. 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, 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.

**10. 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.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- Электронная библиотека (<http://elib.fa.ru>)
- Полнотекстовая электронная библиотека по подписке БИК Финуниверситета – [elibrary.ru](http://elibrary.ru): [http://elibrary.ru/images/pdf\\_green.gif](http://elibrary.ru/images/pdf_green.gif)
- Федеральная ЭБС «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». –

URL: <http://window.edu.ru>

•Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru/>

- Информационно-образовательный портал Финуниверситета -  
<https://portal.fa.ru/Core/Portal>

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

Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт», обеспечивается доступом каждого студента к спортивной площадке, спортивному залу и спортивному инвентарю, а также библиотечным фондам и базам данных способствующим осуществлению научно-исследовательской деятельности, наличием методических пособий и рекомендаций по всему курсу, по всем видам занятий.

Материально-технические условия проведения лекционных занятий: - аудитории, оснащенные компьютерами на платформе Intel, проекторами, а также маркерными досками.

Материально-технические условия проведения практических занятий - компьютерные классы, оснащенные персональными компьютерами (компьютер, проектор, экран) на платформе Intel (AMD или аналогичной), выделенными серверами на платформе Intel (AMD), объединенные в локальную сеть университета и имеющие доступ к глобальной сети Интернет оборудованных проектором. Презентационная техника

Материально-техническое обеспечение научно-исследовательской работы: - читальные залы библиотека Новороссийского филиала Финуниверситета, оборудованные компьютерами. Из читальных залов библиотеки предоставляется доступ к научной электронной библиотеке eLIBRARY.RU, Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки и т.д.