Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)

Краснодарский филиал Финуниверситета

Кафедра «Философия, история и право»



Кирий Е. В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
27.03.03 Системный анализ и управление
ОП «Системный анализ и управление в информационных системах и технологиях»
профиль «Бизнес-аналитика и управление данными»
(программа подготовки бакалавров)

Рекомендовано Ученым советом Краснодарского филиала Финуниверситета (протокол № 24 от 18.02.2025 г.)

Одобрено кафедрой «Философия, история и право» (протокол №7 от 12.02.2025 г.)

Краснодар 2025

УДК 336.6
ББК 65.26
К 79

Рецензент: кандидат медицинских наук, профессор кафедры физкультурно-оздоровительных технологий Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Осик В.И.

Кирий Е.В.
Физическая культура и спорт. Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, ОП «Системный анализ и управление в информационных системах и технологиях» (программа подготовки бакалавров), очная форма обучения– Краснодар: Краснодарский филиал Финуниверситета, кафедра «Философия, история и право», 2025.

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

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Формат 60Х90/16. Гарнитура Times New Roman

Усл. п.л. 4,6. Изд. № _____ от _____. Тираж 100 экз. Заказ № _____

Отпечатано в Краснодарском филиале Финуниверситета

©Кирий Е.В. 2025
©Краснодарский филиал Финуниверситета, 2025

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 в зачётных единицах и в академических часах с выделением объёма аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся……...	6
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объёмов (в академических часах) и видов учебных занятий…….	7
5.1	Содержание дисциплины……	7
5.2	Учебно-тематический план……..	9
5.3	Содержание семинаров, практических занятий…….……	11
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине….....	12
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине……..	13
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины……..	13
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины……...	13
10	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……	14
11	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем……..	14
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения……..	14
11.2	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы……..	14
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации…….	14
12	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине…….	15

1 Наименование дисциплины

Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт»

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

Для студентов, обучающихся по направлению подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль: «Бизнес-аналитика и управление данными», очная форма обучения. Дисциплина Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» обеспечивает формирование следующей компетенции:

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесённые с индикаторами достижения компетенции
Универсальные компетенции (УК)			
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	**Знать:** влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика соматических, профессиональных заболеваний и вредных привычек**.** **Уметь:** оценивать персональное психофункциональное состояние; использовать ведущие средства физической культуры для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать персонифицированные знания в области физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	**Знать:** средства и методы физической культуры для развития физических качеств; размеры функциональных окон интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой

			направленности. **Уметь**: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств и оздоровление организма; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой

3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» входит в общегуманитарный модуль учебного плана подготовки студентов Финуниверситета по направлению подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль: «Бизнес-аналитика и управление данными», очной формы обучения, является обязательным разделом базовой части содержательного модуля и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Знания и навыки, полученные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт», будут использованы студентами в процессе решения круга задач профессиональной деятельности в дальнейшем, а также при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Таблица 2 − Междисциплинарные связи тем дисциплины с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Номера разделов (тем) данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		1	2	3	4
1.	Б1.О.01.01.Безопасность жизнедеятельности	*	*	*	
2	Б1.В.04 «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»	*	*	*	*

4 Объем дисциплины в зачётных единицах и в академических часах с выделением объёма аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

Для направления подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль: «Бизнес-аналитика и управление данными» очной формы обучения общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы в объёме 72 часа (таблица 3).

Таблица 3 – Трудоёмкость дисциплины Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль: «Бизнес-аналитика и управление данными», очной формы обучения

Вид учебной работы	Направление подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль: «Бизнес-аналитика и управление данными», очная форма обучения	
	Часы:	
	Всего	Семестр 1
Общая трудоёмкость дисциплины	72/2	72/2
Контактная работа - Аудиторные занятия	72	72
Лекции	2	2
Семинарские или практические занятия	70	70

Самостоятельная работа	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачёт	зачёт

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

5.1 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Психофизиологическая характеристика учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов разных медицинских групп в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Механизмы умственного и зрительного утомления. Особенности использования средств оздоровительной физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза.

Тема 2. Физическое воспитание в системе образования (8 часов)

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшегообразования 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 различныхотделениях вуза.

Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учётом динамики его работоспособности во время обучения (8часов)

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 (8 часов)

Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом.

Оказание первой помощи при различных видах травм.

Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятийфизической 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 (8 часов)

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 (8 часов)

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 (8 часов)

Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как

основное средство физического воспитания. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. Нагрузка иотдых 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 (8 часов)

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

Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств (8 часов)

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 (6 часов)

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

5.2 Учебно-тематический план

Темы дисциплины и виды занятий для направления подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль: «Бизнес-аналитика и управление данными» представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Распределение бюджета времени при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» для направления подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль: «Бизнес-аналитика и управление данными» (в часах) (очная форма обучения)

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах 1 семестр						Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	-	1	-	Согласно учебному плану: не предусмотрено
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	8	8	-	8	4	-	-
Тема 3. Особенности планирования процесса физическоговоспитания студента с учетом динамикего работоспособности во время обучения	8	8	-	8	4	-	-
Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высшихучебных заведениях	8	8	-	8	4	-	-
Тема 5. Оценкафизического развития	8	8	-	8	4	-	-

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах 1 семестр						Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия	Занятия в интерактивных формах		
человекаи состояния функциональных систем организма							
Тема 6. Планирование иконтроль в физическомвоспитании	8	8	-	8	4	-	-
Тема 7. Средстваи методы физическоговоспитания	8	8	-	8	4	-	-
Тема 8. Двигательные умения и навыкив физическом воспитании	8	8	-	8	4	-	-
Тема 9. Основытеории и методики воспитания физическихкачеств	8	8	-	8	4	-	-
Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	6	6	-	6	3	-	-
Итого	**72**	**72**	**2**	**70**	36	-	Зачёт

5.3 Содержание семинаров, практических занятий

Цель семинарских и практических занятий по дисциплине Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» является закрепление теоретических знаний, освоение методов физической культуры, формирование навыков здорового образа

жизни и здорово сбережения. Занятия проводятся в активной и интерактивной формах с привлечением всех студентов к обсуждаемым вопросам, выбору оптимальных способов решения практических задач, что способствует профессиональному развитию личности будущего бакалавра. Содержание практических занятий представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Содержание семинаров, практических занятий по дисциплине Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт»

Наименование тем (разделов) дисциплины	Формы проведения занятий
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лекция
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	Учебно- тренировочные занятия
Тема 3. Особенности планированияпроцесса физическоговоспитания студента с учётомдинамики его работоспособностиво время обучения	Учебно- тренировочные занятия
Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждениетравматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	Учебно- тренировочные занятия
Тема 5. Оценка физического развития человекаи состояниефункциональных систем организма.	Учебно- тренировочные занятия
Тема 6. Планирование и контроль вфизическом воспитании	Учебно- тренировочные занятия
Тема 7. Средства иметоды физическоговоспитания	Учебно- тренировочные занятия
Тема 8. Двигательные умения и навыки вфизическом воспитании	Учебно- тренировочные занятия
Тема 9. Основы теории и методикивоспитания физических качеств	Учебно- тренировочные занятия
Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	Практическое занятие

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

Самостоятельная работа по дисциплине Б1.О.01.03 «Физическая культура и спорт» направление 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль: «Бизнес-аналитика и управление данными», очной формы обучения, не предусмотрена учебным планом.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонды оценочных средств по дисциплине подготовлены кафедрой «Философия, история и право» Краснодарского филиала Финуниверситета отдельным документом.

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 № 117 от 22 февраля 2023 г. "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основная литература

1. 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

Дополнительная литература

2 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600785

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

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) http://elib.fa.ru/
2. Электронно-библиотечная система BOOK.RU http://www.book.ru
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» http://biblioclub.ru/
4. Электронно-библиотечная система Znanium http://www.znanium.com
5. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» https://urait.ru/

6. Электронно-библиотечная система издательства Проспект http://ebs.prospekt.org/books
7. Электронно-библиотечная система издательства Лань https://e.lanbook.com/
8. Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital http://lib.alpinadigital.ru/
9. Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» https://grebennikon.ru/

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса физической культуры каждомуобучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивномзале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы исовершенствовать 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, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Методические указания по организации внеаудиторной и самостоятельной работы в процессе освоения дисциплины регламентированы соответствующим приказом Финуниверситета №1040/о от 11.05.2021.

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

11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Windows, Microsoft Office
2. Антивирус Kaspersky

11.2 Современные профессиональные базы данных иинформационные справочные системы

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

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:

Не предусмотрены.

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.