

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

Е.Н. Сейфиева

«29» января 2026 г.

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 № 32 от 29.01.2026 г.

Новороссийск 2026

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, 2026. – 16 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.	Знать: - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» 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. 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

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 регулировании 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

- 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/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.