Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего образования

«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

(Финансовый университет)

Краснодарский филиал Финуниверситета

Кафедра «Философия, история и право»

УТВЕРЖДАЮ
Директор Краснодарского филиала
Финуниверситета, к.э.н.

_____ Э.В. Соболев

«_18_» _февраля_ 2025 г.

Кирий Е.В.

Рабочая программа дисциплины
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
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 Учёным 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 педагогических наук, профессор кафедры теории и методики Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма Тихонова И.В.

Кирий Е.В.
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Программа дисциплины для студентов, обучающихся по направлению 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль «Бизнес-аналитика и управление данными», очная форма обучения. — Краснодар: Краснодарский филиал Финуниверситета, кафедра «Философия, история и право», 2025. – 58 с.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной социально-гуманитарного модуля, и является базовой для подготовки бакалавров по направлению 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль «Бизнес-аналитика и управление данными», очная форма обучения.

Рабочая программа дисциплины содержит перечень результатов освоения дисциплины, место дисциплины в структуре ОП, объем дисциплины в зачётных и академических часах, содержание дисциплины и форм текущего контроля успеваемости, перечень учебно-методического обеспечения, основной и дополнительной учебной литературы, программного обеспечения и информационных справочных систем, фонд оценочных средств, методические указания, описание материально-технической базы.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Учебное издание

Формат 60×90/16. Гарнитура TimesNewRoman

Усл. п.л. 1,4. 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……..…...	5
5	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объёмов (в академических часах) и видов учебных занятий……..	6
5.1	Содержание дисциплины……..…	6
5.2	Учебно-тематический план……...	6
5.3	Содержание семинаров, практических занятий…….…….	16
6	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине….....	22
7	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине……..……..	22
8	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины……..…..	22
9	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины……...	23
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…….....	26
11.1	Комплект лицензионного программного обеспечения……..	27
11.2	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы……..	27
11.3	Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации…….....	27
12	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине……..…	27

1 Наименование дисциплины

Б4.01. «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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 Б4.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Финуниверситета обеспечивает формирование следующей компетенции:

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

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, профилактику 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;
		2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	**Знать:** 1. значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно- спортивных занятий; 2. научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; 3. содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздорови-

			тельную и развивающую эффективность. ***Уметь:*** 1. учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; 2.проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально- прикладной и оздоровительно- корригирующей направленностью; 3.составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б4.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в социально-гуманитарный 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».

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 328 часов (таблица 3).

Таблица 3 – Трудоёмкость дисциплины Б4.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» 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	Сем.2	Сем.3	Сем.4	Сем.5	Сем.6
Общая трудоёмкость дисциплины	328	68	68	68	68	56
Контактная работа - Аудиторные занятия	306	68	68	68	68	34
Практические занятия	306	68	68	68	68	34
Лекции	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	22
Вид промежуточной аттестации	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

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

5.1 Содержание теоретического раздела дисциплины

Теоретический раздел по дисциплине Б4.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль «Бизнес-аналитика и управление данными», очной формы обучения, не предусмотрен учебным планом.

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 Б4.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль «Бизнес-аналитика и управление данными» (в часах) (очная форма обучения)

Наименование темы дисципли-	Трудоёмкость в часах по семестрам	Формы текущего контроля успева-емости

ны	Всего	Аудиторная работа								Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия по семестрам					Занятия в интерактивных формах		
				2	3	4	5	6			
Лёгкая атлетика Тема 1 История возникновения и развития легкой атлетики.	2	2	0	2	2	-	-	-	4	0	контрольные испытания устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 2 Бег на короткие дистанции. Прием исходных контрольных нормативов.	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 3 Метание гранаты, мяча	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 4 Прыжок в длину с места	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 5 Прыжок в длину с разбега	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 6 Челночный бег. Приём контрольного норматива	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 7 Эстафетный бег (техника эстафетного бега; передача эстафетной палочки	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 8 Бег на	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа								Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия по семестрам					Занятия в интерактивных формах		
				2	3	4	5	6			
средние дистанции											устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 9 Кроссовая подготовка, бег с переменным лидированием.	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 10 Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности.	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 11 Кроссовая подготовка, бег 12 мин, бег в гору и с горы	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Лёгкая атлетика Тема 12 Прием контрольного норматива: бег на длинные дистанции	10	10	0	2	2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Баскетбол Тема 13 История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований.	2	2	0	2					4	0	контрольные испытания устный опрос

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа								Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия по семестрам					Занятия в интерактивных формах		
				2	3	4	5	6			
Техника безопасности.											
Баскетбол Тема 14. Техника перемещений.	4	4	0	2		2			2	0	контрольные испытания устный опрос
Баскетбол Тема 15 Передачи мяча на месте и в движении	4	4	0	2		2			2	0	контрольные испытания устный опрос
Баскетбол Тема 16 Ведение два шага бросок, Ведение мяча с сопротивлением защитника	6	6	0	2		2		2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Баскетбол Тема 17 Техника выполнения штрафного броска	6	6	0	2		2		2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Баскетбол Тема 18 Бросок мяча в корзину со средней и дальней дистанции	6	6	0	2		2		2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Баскетбол Тема 21 Основы тактики. Учебная игра.	6	6	0	2		2		2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Баскетбол Тема 22 Общая физическая и	6	6	0	2		2		2	2	0	контрольные испытания устный опрос

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа								Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия по семестрам					Занятия в интерактивных формах		
				2	3	4	5	6			
специальная физическая подготовка баскетболиста. Учебная игра. Контрольные упражнения.											
Волейбол Тема 23. История развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований	2	2	0		2				0	4	контрольные испытания устный опрос
Волейбол Тема 24 Техника перемещений.	4	4	0		2		2		2	0	контрольные испытания устный опрос
Волейбол Тема 25.. Техника подачи мяча.	6	6	0		2		2	2	0	2	контрольные испытания устный опрос
Волейбол Тема 26 Техника передачи мяча	6	6	0		2		2	2		2	контрольные испытания устный опрос
Волейбол Тема 27 Техника выполнения приёма мяча.	6	6	0		2		2	2	0	2	контрольные испытания устный опрос
Волейбол Тема 28 Техника выполнения нападающих ударов	6	6	0		2		2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа								Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия по семестрам					Занятия в интерактивных формах		
				2	3	4	5	6			
Волейбол Тема 29. Блокирование ударов	4	4	0		2		2		2	0	контрольные испытания устный опрос
Волейбол Тема 30. Технико-тактические действия в условиях учебной игры.	6	6	0		2		2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Волейбол Тема 31. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Приём контрольных упражнений.	4	4	0		2		2		2	0	контрольные испытания устный опрос
Гимнастика Тема 32 История возникновения гимнастики.	2	2	0		2				0	4	контрольные испытания устный опрос
Гимнастика Тема 33 Методические особенности занятий с отягощением.	4	4	0		2		2		2	0	контрольные испытания устный опрос
Гимнастика Тема 34 Основные группы мышц и необходимость их	4	4	0		2		2		2	0	контрольные испытания устный опрос

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа								Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия по семестрам					Занятия в интерактивных формах		
				2	3	4	5	6			
укрепления и развития.											
Гимнастика Тема 35. Комплекс упражнений для мышц ног и рук	6	6	0		2		2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Гимнастика Тема 36. Комплекс упражнений для мышц груди.	6	6	0		2		2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Гимнастика Тема 37. Комплекс упражнений для мышц живота и спины.	6	6	0		2		2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Гимнастика Тема 38. Составление комплекса утренней гимнастики. Контрольное тестирование.	2	2	0		2				2	0	контрольные испытания устный опрос
Гимнастика Тема 39. Составление и проведение комплекса	2	2	0				2		2	0	контрольные испытания устный опрос

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа								Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия по семестрам					Занятия в интерактивных формах		
				2	3	4	5	6			
производственной гимнастики. Контрольное тестирование											
Гимнастика Тема 40. Составление и проведение комплекса корригирующей гимнастики.	6	6	0	2		2			2	0	контрольные испытания устный опрос
Гимнастика Тема 41. Составление и проведение комплекса дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз	6	6	0	2		2			2	0	контрольные испытания устный опрос
Общая физическая подготовка Тема 40. Упражнения для развития силы.	6	6	0		2		2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Общая физическая подготовка Тема 41. Упражнения для развития гибкости.	8	8	0		2	2	2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Общая физическая подготовка Тема 42. Упражнения для развития координации	6	6	0		2		2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа								Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия по семестрам					Занятия в интерактивных формах		
				2	3	4	5	6			
и ловкости.											
Общая физическая подготовка Тема 43. Упражнения для развития быстроты.	6	6	0		2		2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Общая физическая подготовка Тема 44. Упражнения для развития выносливости	6	6	0		2		2	2	2	0	контрольные испытания устный опрос
Футбол Тема 45 История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований (техники безопасности).	2	2	0			2			0	2	контрольные испытания устный опрос
Футбол Тема 46 Техника игры	4	4	0	2		2	2		0	0	контрольные испытания устный опрос
Футбол Тема 47 Тактика игры	4	4	0	2		2		2	0	0	контрольные испытания устный опрос
Футбол Тема 48 Общая физическая подготовка футбо-	4	4	0	2		2	2		0	0	контрольные испытания устный опрос

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа								Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия по семестрам					Занятия в интерактивных формах		
				2	3	4	5	6			
листа											
Футбол Тема 49 Специальная физическая подготовка футболиста	4	4	0	2		2	2		0	0	контрольные испытания устный опрос
Футбол Тема 50 Учебная игра. Приём контрольных упражнений.	4	4	0	2		2	2		0	0	контрольные испытания устный опрос
Аэробика Тема 51. Аэробика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	2	2	0	4					2	0	контрольные испытания устный опрос
Аэробика Тема 52. Базовые шаги аэробики	4	4	0	2		2			0	2	контрольные испытания устный опрос
Аэробика Тема 53. Классическая аэробика	4	4	0	2		2			2	0	контрольные испытания устный опрос
Аэробика Тема 54. Скиппинг	6	6	0	2		2		2	0	2	контрольные испытания устный опрос
Аэробика Тема 55. Степ-аэробика	4	4	0	2		2			2	0	контрольные испытания устный опрос
Аэробика Тема 56. Аэробика си-	6	6	0	2		2		2	0	2	контрольные испытания

Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах по семестрам										Формы текущего контроля успеваемости
	Всего	Аудиторная работа								Самостоятельная работа	
		Общая	Лекции	Семинарские или практические занятия по семестрам					Занятия в интерактивных формах		
				2	3	4	5	6			
ловой направленности											устный опрос
Аэробика Тема 57. Шейпинг с гантелями	4	4	0		2	2			2	0	контрольные испытания устный опрос
Аэробика Тема 58. Стретчинг	4	4	0		2	2			2	0	контрольные испытания устный опрос
Итого	**328**	**328**	**0**	**68**	**68**	**68**	**68**	**56**	**104**	**22**	**Зачёт**
Итого в %									38		

5.3 Содержание семинаров, практических занятий

По дисциплине Б4.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» на практический раздел отведено 328 часов на 2,3,4,5, 6 семестры.

Цель проведения практических занятий — приобретение опыта практических знаний в целях повышения уровня функциональных и двигательных возможностей организма, достижения личных жизненных и профессиональных целей, что способствует профессиональному развитию личности будущего бакалавра.

Практические занятия строятся на основе государственных стандартов дисциплины и соответствуют утверждённой программе.

Содержание практических занятий представлено в таблице 5.

Таблица 5 – Содержание практических занятий по дисциплине Б4.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Наименование тем (разделов) дисциплины	**Формы проведения занятий**
Лёгкая атлетика Тема 1 История возникновения и развития легкой атлетики.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 2 Бег на короткие дистанции. Прием исходных контрольных нормативов.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 3 Метание гранаты, мяча	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 4 Прыжок в длину с места	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 5 Прыжок в длину с разбега	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 6 Челночный бег. Приём контрольного норматива	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 7 Эстафетный бег (техника эстафетного бега; передача эстафетной палочки	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 8 Бег на средние дистанции	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 9 Кроссовая подготовка, бег с переменным лидированием.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 10 Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности.	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Лёгкая атлетика Тема 11 Кроссовая подготовка, бег 12 мин, бег в гору и с горы	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Лёгкая атлетика Тема 12 Приемконтрольного норматива: бег на длинные дистанции	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 13 История возникновения и развития баскетбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований. Техника безопасности.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 14. Техника перемещений.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 15 Передачи мяча на месте и в движении	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 16 Ведение два шага бросок, Ведение мяча с сопротивлением защитника	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 17 Техника выполнения штрафного броска	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 18 Бросок мяча в корзину со средней и дальней дистанции	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 21 Основы тактики. Учебная игра.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Баскетбол Тема 22 Общая физическая и специальная физическая подготовка баскетболиста. Учебная игра. Контрольные упражнения.	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Волейбол Тема 23. История развития волейбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 24 Техника перемещений.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 25.. Техника подачи мяча.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 26 Техника передачи мяча	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 27 Техника выполнения приёма мяча.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 28 Техника выполнения нападающих ударов	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 29. Блокирование ударов	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 30. Технико-тактические действия в условиях учебной игры.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Волейбол Тема 31. Общая физическая и специальная физическая подготовка волейболиста. Приём контрольных упражнений.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 32 История возникновения гимнастики.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 33 Методические особенности занятий с отягощением.	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Гимнастика Тема 34 Основные группы мышц и необходимость их укрепления и развития.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 35. Комплекс упражнений для мышц ног и рук	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 36. Комплекс упражнений для мышц груди.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 37. Комплекс упражнений для мышц живота и спины.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 38. Составление комплекса утренней гимнастики. Контрольное тестирование.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 39. Составление и проведение комплекса производственной гимнастики. Контрольное тестирование	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 40. Составление и проведение комплекса корригирующей гимнастики.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Гимнастика Тема 41. Состав-ление и прове-дение комплекса дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 40. Упражнения для развития силы.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 41. Упражнения для развития гибкости.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 42. Упражнения для развития координации и ловкости.	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Общая физическая подготовка Тема 43. Упражнения для развития быстроты.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Общая физическая подготовка Тема 44. Упражнения для развития выносливости	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 45 История возникновения и развития футбола. Ведущие спортсмены. Правила соревнований (техники безопасности)	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 46 Техника игры	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 47 Тактика игры	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 48 Общая физическая подготовка футболиста	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 49 Специальная физическая подготовка футболиста	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Футбол Тема 50 Учебная игра. Приём контрольных упражнений.	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 51. Аэробика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Основы знаний	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 52. Базовые шаги аэробики	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 53. Классическая аэробика	Практическое Учебно-тренировочное занятие

Аэробика Тема 54. Скиппинг	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 55. Степ-аэробика	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 56. Аэробика силовой направленности	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 57. Шейпинг с гантелями	Практическое Учебно-тренировочное занятие
Аэробика Тема 58. Стретчинг	Практическое Учебно-тренировочное занятие

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

Самостоятельная работа по дисциплине Б4.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для направления подготовки 27.03.03 Системный анализ и управление, профиль «Бизнес-аналитика и управление данными», предусмотрена учебным планом.

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонды оценочных средств по дисциплине подготовлены кафедрой «Математика и информатика» Краснодарского филиала Финуниверситета отдельным документом.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт,

2023. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515146

2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518909

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / под ред. М.Я. Виленского. — Москва: КноРус, 2020. — 423 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: https://www.book.ru/book/925962

4. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566879

Дополнительная

5. Кирий, Е.В. Целесообразное использование средств физической культуры: учебно-методическое пособие для вузов. - Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – 32 с.

6. Кирий, Е.В. Основы профессионально-прикладной физической подготовки: учебно-методическое пособие для вузов. - Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2023. – 32 с. - ISBN 978-5-94215-652-7

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

1. Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) http://elib.fa.ru

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

3.Электронно-библиотечная система BOOK.RU http://www.book.ru

4.Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» http://biblioclub.ru/

5. Электронно-библиотечная система Znanium http://www.znanium.com

6.Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» https://urait.ru/

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения курса физической культуры каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке; - повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки; - активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Для успешной сдачи контрольных требований и зачётных нормативов студенту рекомендуется дополнительно заниматься во вне учебное время.

Существуют три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека критму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период врабатывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам. Учитывая особое значение утренней гимнастики, ее следует ежедневно включать в распорядок дня всем студентам. В комплекс зарядки следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуются упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость. Физическую нагрузку на организм нужно повышать постепенно, с максимумом в середине. К концу выполнения комплекса нагрузка снижается, и организм приводится в спокойное состояние.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными и самостоятельными занятиями. Такие упражнения обеспечивают предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без напряжения. Выполнение физических упражнений в течение 10-15 минут через каждый 1-1,5 часа работы оказывает вдвое больший стимулирующий эффект на улучшение работоспособности, чем пассивный отдых в 2 раза большей продолжительности. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветриваемых помещениях, а ещё лучше на свежем воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Групповая тренировка более эф-

фективна, чем индивидуальная. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировки является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Методические принципы, которыми необходимо руководствоваться при проведении самостоятельных тренировочных занятий, следующие: сознательность и активность, систематичность, доступность и индивидуализация, динамичность и постепенность. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи. Это различные стороны единого, целостного процесса повышения функциональных возможностей занимающихся.

Наиболее распространёнными в ВУЗах средствами самостоятельных занятий являются упражнения и виды спорта: ходьба и бег, кросс и эстафета, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая, атлетическая, оздоровительная гимнастики, спортивные оздоровительные игры, туристические походы, занятия на тренажёрах.

Общая физическая подготовка

Группы ОФП существуют при всех стадионах, плавательных бассейнах и др. Студенты, занимающиеся в группах ОФП, могут использовать примерную схему занятий: от 10-15 до 30 мин. общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20-30 мин., или подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

Группы формируются, как правило, по возрастному принципу. Занятия по принципу ОФП являются наиболее эффективной формой подержания уровня здоровья.

Оздоровительная аэробика

Для организации самостоятельных занятий необходимо заранее ознакомиться с упражнениями, которые будут использоваться. В настоящий момент существует значительное количество видеокассет с различными комплексами упражнений и студентки могут заниматься в свободное время. Оздоровительная аэробика эффективное средство для повышения уровня развития тренировки сердечнососудистой, дыхательной системы, всех физических качеств и в целом здоровья.

Оздоровительная ходьба

Используется как средство активной реабилитации. В оздоровительных целях рекомендуется ходить 4-5 раз в неделю по 40-60 минут. Длина дистанции от 3 до5 км.

Оздоровительный бег

Эффективное средство повышения уровня здоровья организма. В оздоровительных целях рекомендуется тренироваться 3-4 раза в неделю от 25 до

40 минут. Недельный объем бега – 25-40 км. Бег наиболее доступен для индивидуальных тренировок.

Плавание

Относится к самым эффективным средствам тренировки и поддержания уровня здоровья. Рекомендуется тренироваться не реже 3-4 раз в неделю от 30 до 45 минут. Помимо значительного эффекта от движений, положительные сдвиги оказывает и просто пребывание в воде (энергетический обмен увеличивается в два раза, так как вода плотнее воздуха в 700 раз). Рекомендуется проплывать от 800 до1500 метров, чередуя различные способы плавания. Плавание устраняет какие-либо перегрузки опорно-двигательного аппарата, позволяет тренироваться людям с избыточной массы тела.

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, каждый должен наметить для себя не только наиболее доступное средство и тренировочную программу, но и выбрать методы регулярного самоконтроля за изменением своей работоспособности.

Таблица 16 - Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями (для студентов основной и подготовительной медицинских групп)

Мужчины:	Объём
1. Утренняя гимнастика (мин.)	15-17
2. Оздоровительный бег (км)	22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лёжа	70-85 120-140
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
5. Из основной стойки наклоны туловища вперёд с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	25-30
Женщины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
3. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	210-220 85-95
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
6. Из основной стойки наклоны туловища вперёд с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
7. Ускоренная ходьба (км)	20-30
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень не-

обходимого программного обеспечения и информационных справочных систем

11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Антивирус ESET Endpoint Security

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1 Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: http://www.consultant.ru

2 Информационно-правовая система «Гарант-аэро». URL: http://www.garant.ru

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:

не предусмотрены

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

Материально-техническая база Краснодарского филиала Финансового университета соответствует действующим противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Образовательный процесс обеспечивается специальными помещениями, которые представляют собой аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы студентов и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, обеспечивающими представление учебной информации большой аудитории, демонстрационным оборудованием.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, обеспечивающей доступ к сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде Краснодарского филиала Финансового университета.

Спортивная база университета:

- стадион с беговыми дорожками, секторами, трибунами для зрителей, футбольным полем;
- волейбольная площадка;
-дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- специализированный зал для спортивных игр;
-оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, медицинский кабинет.

Спортивное оборудование:

-баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки.

- гантели, скакалки, гимнастические коврики, обручи.

-гимнастическая перекладина, скамейки, секундомеры.