

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

Кафедра «Физическое воспитание»

Ануров В.Л., Галочкин П.В., Аллянова П.Ю., Рогозина А.Н.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата

Москва 2023

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

Кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
методической работе



Е. А. Каменева

«18» мая 2023 г.

Ануров В.Л., Галочкин П.В., Аллянова П.Ю., Рогозина А.Н.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата

*Рекомендовано Ученым советом факультета «Высшей школы управления»
(протокол от «10» мая 2023 г. №9)*

*Одобрено заседанием кафедры «Физическое воспитание»
(протокол от «16» мая 2023 г. №31)*

Москва 2023

УДК 796(073)

ББК 75я73

А 72

Рецензент: П.В. Галочкин, к.пед.н., заведующий кафедрой «Физическое воспитание»
В.Л. Ануров, П.В. Галочкин, П.Ю. Аллянова, А.Н. Рогозина. «Физическая культура и спорт». Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата. – М.: Финансовый университет, кафедра «Физическое воспитание», 2023. – 27 с.

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.

Учебное издание

Ануров В.Л., Галочкин П.В., Аллянова П.Ю., Рогозина А.Н.

«Физическая культура и спорт»

Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата (очная форма)

Формат 60х90/16. Гарнитура *Times New Roman*
Усл. п.л. 1,75. Изд. № _____. – 2023. Тираж - 50 экз.
Заказ № _____

Отпечатано в Финансовом университете

© В.Л. Ануров, П.В. Галочкин, П.Ю. Аллянова, А.Н. Рогозина, 2023
© Финансовый университет, 2023

Содержание

1. Наименование дисциплины...	5
2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы...	7
4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий	7
5.1 Содержание тем дисциплины.....	7
5.2 Учебно-тематический план	9
5.3 Содержание практических и семинарских занятий	12
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	16
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	17
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	18
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	19
10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19

1. Наименование дисциплины

«Физическая культура и спорт».

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

Направления подготовки: 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 43.03.02 «Туризм», 40.03.01 «Юриспруденция», 39.03.01 «Социология», 41.03.04 «Политология», 38.03.05 «Бизнес-информатика», 38.03.03 «Управление персоналом», 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью», 10.03.01 «Информационная безопасность»

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p> <p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной</p>	<p>Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p> <p>Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных</p>

		профессиональной деятельности	Занятий различной целевой направленности. Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощи при травмах на занятиях физической культурой

Направления подготовки: 27.03.05 «Инноватика», 09.03.03 «Прикладная информатика», 01.03.02 «Прикладная математика и информатика», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», 47.03.01 «Философия», 45.03.02 «Лингвистика», 37.03.01 «Психология», 43.03.03 «Гостиничное дело», 02.03.01 «Математика и компьютерные науки», 09.03.04 «Программная инженерия»

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	Знать: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и

			стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p>Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p>Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p>

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к общегуманитарному циклу.

4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

Таблица 1 Вид учебной работы по дисциплине	Всего в з/ед. и часах	Семестр 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 зач. ед. 72 час.	2 зач. ед. 72 час.
Контактная работа-Аудиторные занятия	72	72
<i>Лекции</i>	2	2
<i>Семинары, практические занятия</i>	70	70

<i>Самостоятельная работа</i>	-	-
Вид текущего контроля	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

Очная форма обучения (ИОО)

Вид учебной работы по дисциплине	Всего в з/ед. и часах	Семестр 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 зач. ед. 72 час.	2 зач. ед. 72 час.
<i>Контактная работа-Аудиторные занятия</i>	72	72
<i>Лекции</i>	-	-
<i>Семинары, практические занятия</i>	4	4
<i>Самостоятельная работа</i>	68	68
Вид текущего контроля	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

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

5.1. Содержание тем дисциплины

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

Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные виды физической культуры. Влияние занятий физической культурой на организм человека.

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

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования 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 различных отделениях вуза.

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

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 часа)

Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм.

Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической 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 и отдых 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 составляющая физического 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

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемо сти
		Всего	Контактная работа – Аудиторная работа			Самостоятель ная работа	
			Обща я, в т.ч.	Лекции	Семинары, практичес кие занятия		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	-	-	

2.	Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	8	8	-	8	-	
3.	Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособност и во время обучения	8	8	-	8	-	
4.	Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	8	8	-	8	-	
5.	Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма	8	8	-	8	-	
6.	Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	8	8	-	8	-	
7.	Тема 7. Средства и методы физического воспитания	8	8	-	8	-	
8.	Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	8	8	-	8	-	

9.	Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	8	8	-	8	-	
10.	Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	6	6	-	6	-	
В целом по дисциплине		72	72	2	70	-	Согласно учебному плану: не предусмотрено
Итого в %			100%	3%	97%	-	

ИОО (очная форма)

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Контактная работа – Аудиторная работа			Самостоятель ная работа	
			Общая, в т.ч.	Лекции	Семинары, практичес кие занятия		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4	-	-	-	4	
2.	Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	6	-	-	-	6	
3.	Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	8	-	-	-	8	

4.	Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	8	-	-	-	8	
5.	Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма	8	-	-	-	8	
6.	Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	8	-	-	-	8	
7.	Тема 7. Средства и методы физического воспитания	8	-	-	-	8	
8.	Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	8	-	-		8	
9.	Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	8	-	-	-	8	
10.	Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	6	4	-	4	2	
В целом по дисциплине		72	4	-	4	68	Согласн о учебном у плану не предусмотрено
Итого в %			6%	-	100%	94%	

5.3. Содержание семинаров и практических занятий

Таблица 3

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
1	2	3
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры. 2. Физическая культура личности. 3. Компоненты физической культуры. 4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. 5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. 6. Основные виды физической культуры. 7. Влияние занятий физической культурой на организм человека. Рекомендуемые источники: 8.1-8.5	Лекции
Тема 2. Физическое воспитание в системе образования	1. Цель и задачи физического воспитания. 2. Физическое воспитание в вузе. Особенности занятий в различных отделениях вуза. 3. Значение и задачи физического воспитания студентов. Рекомендуемые источники: 8.3-8.5	Учебно-тренировочное занятие
Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения	1. Динамика умственной работоспособности студентов как основа рационального построения процесса физического воспитания. 2. Организационно-методические основы физического воспитания в вузе. 3. Организация и содержание физкультурно-спортивной работы в вузе. 4. Двигательная активность студента во время каникул. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие

Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях	1. Травмы и их виды в процессе занятий физической культурой и спортом. Оказание первой помощи при различных видах травм. 2. Патологические состояния организма, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом, их основные симптомы и первая помощь. 3. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Общие правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту. Рекомендуемые источники: 8.4, 8.5	Учебно-тренировочное занятие
Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма.	1. Параметры физического развития и методики их оценки. 2. Антропометрия. Антропометрические индексы как средство оценки уровня физического развития. 3. Функциональные пробы (тесты) как метод оценки состояния функциональных систем организма и тренированности. 4. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы. Рекомендуемые источники: 8.3-8.5	Учебно-тренировочное занятие
Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании	1. Требования к планированию физического воспитания студентов. 2. Основные документы планирования процесса физического воспитания в вузе. 3. Педагогический контроль в физическом воспитании. 4. Врачебный контроль в процессе физического воспитания студентов. 5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Элементы самоконтроля. Рекомендуемые источники: 8.1-8.5	Учебно-тренировочное занятие
Тема 7. Средства и методы физического воспитания	1. Понятие о средствах физического воспитания. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. 2. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. 3. Нагрузка и отдых как компоненты методов физического воспитания. 4. Практические методы физического воспитания. 5. Общепедагогические методы физического воспитания. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4	Учебно-тренировочное занятие

Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании	1. Овладение двигательными умениями и навыками как составляющая физического воспитания. 2. Готовность обучаемого к освоению движения. 3. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств	1. Физические качества человека. Методики воспитания общих силовых, скоростно-силовых способностей, общей и специальной силовой выносливости. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. 2. Скоростные способности и методики воспитания их отдельных форм. 3. Методики воспитания общей и специальной выносливости. 4. Координационные способности, методики совершенствования их отдельных видов. 5. Задачи, средства и основные методы воспитания гибкости. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Учебно-тренировочное занятие
Тема 10. Оценка физической подготовленности студентов	Практическая часть 1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1-8.3	Практическое занятие

6. 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).

Рекомендуемая литература

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / И.С. Барчуков. - Москва: Кнорус, 2021. — 297 с. — Бакалавриат. - ISBN 978-5-406-09973-5. — Текст : непосредственный. – То же. – 2022. – ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/943968> (дата обращения: 22.05.2023). — Текст : электронный.
- 2.1. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для

академического бакалавриата и специалитета / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов - Москва: Юрайт, 2019. — 494 с. — Бакалавр и специалист. — Текст: непосредственный.

2.2. 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> (дата обращения: 22.05.2023). — Текст: электронный.

3. Физическая культура и спорт: учебник / М.О. Аксенов, О.Ф. Жуков, К.Э. Столяр [и др.]; под общ. ред. С.И. Филимоновой, Л.Б. Андрущенко. — Москва: КноРус, 2022. — 611 с. — ISBN 978-5-406-08845-6. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/943779> (дата обращения: 22.05.2023). — Текст: электронный.

Дополнительная литература

4. Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/942846> (дата обращения: 22.05.2023). — Текст: электронный.

5. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — ЭБС BOOK.ru. — URL: <https://book.ru/book/941736> (дата обращения: 22.05.2023). — Текст: электронный.

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

1. Электронные ресурсы БИК:

- Электронная библиотека Финансового университета (ЭБ) <http://elib.fa.ru/>
- Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
- Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
- Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
- Образовательная платформа издательства «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
- Электронно-библиотечная система издательства Проспект <http://ebs.prospekt.org/books>
- Электронно-библиотечная система издательства Лань <https://e.lanbook.com/>
- Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
- Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников» <https://grebennikon.ru/>

- Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека <http://нэб.рф/>
- Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира <http://search.ebscohost.com>
- Электронные продукты издательства Elsevier <http://www.sciencedirect.com>
- Scopus <https://www.scopus.com>
- Электронная коллекция книг издательства Springer: Springer eBooks <http://link.springer.com/>
- 2. Образовательный портал Финуниверситета <https://org.fa.ru/>
- 3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСиТ <http://lib.sportedu.ru>

8.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.

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

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

9.1.Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Windows, Microsoft Office
2. Антивирус Kaspersky

9.2.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

9.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:

Не предусмотрены.

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

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