Документ подписан квалифицированной электронной подписью
Сертификат
Владелец: "АНО ВО ""РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"""
Действителен: с 28.05.2026 по 28.08.2027

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАМЕНСКИЙ ФИЛИАЛ
АНО ВО «РОССИЙСКИЙ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра экономики и менеджмента

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки: 38.03.01 Экономика
Направленность (профиль): Финансы и кредит

Автор (составитель): ст. преподаватель И.И. Андрейчук

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры экономики и менеджмента
«14» января 2026 года, протокол №6

Зам. директора по УМР
Черкасова Н.Н.

Каменск-Шахтинский
2026

1. НАИМЕНОВАНИЕ И ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная дисциплина **«Физическая культура и спорт»** изучается обучающимися, осваивающими основную профессиональную образовательную программу (ОПОП) «Финансы и кредит» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки **38.03.01 «Экономика»** (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12 августа 2020 года № 954 (ФГОС ВО 3++).

Основной целью изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности студента, а также достижение способности поддерживать должный уровень физической подготовленности и психофизиологических резервов организма для обеспечения полноценной, высокоэффективной социальной и профессиональной деятельности.

Основными задачами изучения учебной дисциплины являются:

- Понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и ее подготовке к профессиональной деятельности в современных рыночных условиях;
- Освоение научно-практических основ физической культуры, здорового образа и стиля жизни, правил организации самостоятельных физических тренировок;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и регулярные занятия спортом;
- Развитие базовых физических и психических качеств, обеспечивающих высокую работоспособность, стрессоустойчивость и психоэмоциональную стабильность будущих специалистов.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» способствует углублению и расширению базовой гуманитарной и общекультурной подготовки студентов, а также учитывает их актуальные образовательные потребности.

Изучение данной учебной дисциплины направлено на психофизиологическое обеспечение и подготовку обучающихся к осуществлению профессиональной деятельности в сфере экономики (профиль «Финансы и кредит») в соответствии с **Профессиональным стандартом № 412 «Специалист по финансовому консультированию»** (утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 марта 2015 года № 167н).

Курс закладывает основы общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для успешного и долгосрочного выполнения трудовых функций финансиста, характеризующихся высокой интенсивностью умственного труда, малоподвижным режимом (гиподинамией) и повышенной нервно-эмоциональной нагрузкой, включая следующие специализации (коды 08.01–08.021):

1. Специалист по финансовому консультированию;
2. Специалист по платежным системам;
3. Специалист по микрофинансовым операциям;
4. Специалист рынка ценных бумаг;
5. Специалист по внутреннему контролю (внутренний контролер);
6. Специалист казначейства банка;
7. Специалист по факторинговым операциям;
8. Внутренний аудитор.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана, изучается на 1 курсе и реализуется в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы). Освоение дисциплины осуществляется в ходе лекционных, практических (методических) занятий и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся, и предполагает последовательное изучение 10 тем.

2.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося (пререквизиты)

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, умениях и навыках, сформированных у обучающихся в ходе освоения образовательных программ предыдущего уровня общего (среднего) или среднего профессионального образования в области физического воспитания, анатомии, физиологии и основ безопасности жизнедеятельности.

2.2. Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее (постреквизиты)

Результаты освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» являются фундаментальной теоретической, методической и практической основой, необходимой для последующего успешного изучения дисциплин элективного модуля **«Прикладная физическая культура и спорт»**:

- «Физкультурно-оздоровительные технологии»;
- «Спортивная подготовка».

Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, эффективного принятия решений и лидерских качеств обеспечивается регулярным проведением практических (методических) занятий игровым и соревновательным методами, организацией командных эстафет и совместным выполнением коллективных упражнений. Содержание практической нагрузки разработано на основе результатов актуальных научных исследований, проводимых Университетом, а также с учетом потребностей работодателей и региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников в финансово-экономической сфере.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающийся должен овладеть универсальной компетенцией **УК-7**: «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

Таблица 3.1. Матрица формирования результатов обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Код результата обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** — основы истории развития физической культуры и спорта; — теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом; — влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, повышения умственной и физической работоспособности; — гигиену занятий физической культурой и спортом.	**УК-7-З1** **УК-7-З2** **УК-7-З3** **УК-7-З4**
	Уметь: — самостоятельно выполнить разминку перед учебно-тренировочным занятием; — самостоятельно провести утреннюю физическую зарядку; — самостоятельно разучить технические приемы и действия при занятиях физической культурой и спортом; — самостоятельно провести тренировку технического приема (действия) при занятиях физической культурой и спортом.	**УК-7-У1** **УК-7-У2** **УК-7-У3** **УК-7-У4**
	Владеть: — технологиями индивидуального подбора упражнений для разминки и утренней гигиенической гимнастики; — навыками самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической	**УК-7-В1** **УК-7-В2** **УК-7-В3**

подготовленности в процессе тренировок;
— методикой самостоятельного разучивания и закрепления двигательных навыков в избранном виде спорта;
— опытом организации индивидуальных физкультурных занятий для поддержания умственной и физической работоспособности.

УК-7-В4

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

4.1. Общий объем учебной дисциплины (модуля)

Таблица 4.1. Сводные данные по объему и структуре дисциплины

№	Форма обучения	Курс, семестр	Общая трудоёмкость		в том числе контактная работа с преподавателем							СР	Контроль
			В з.е.	В часах	Всего	Лек	Сем	КоР	Зачёт	К	Экзамен		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
1	Очная	1 курс, 1 семестр	1	36	18	2	14	1,7	0,3	-	-	18	
2	Очная	1 курс, 2 семестр	1	36	18	2	14	1,7	0,3	-	-	18	
3	**Итого:**	**1 курс, 1-2 семестры**	**2**	**72**	**36**	**4**	**28**	**3,4**	**0,6**	**-**	**-**	**36**	

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

а) очная форма обучения

Таблица 4.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Наименование разделов, тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем							СР	Контроль	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	Сем	Кор	З.	Конс	Экз			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	1 семестр											
1	Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. История развития.	6	3	1	2					3		УК-7-З1, УК-7-У3, УК-7-В3
2	Тема 2. Анатомо-физиологические и гигиенические основы мышечной деятельности.	6	3	1	2					3		УК-7-З3, УК-7-З4, УК-7-У1
3	Тема 3. Теоретико-методические основы оздоровительной и утренней гимнастики.	8	4	—	4					4		УК-7-З2, УК-7-У2, УК-7-В1
4	Theme 4. Методика самостоятельной подготовки и общая физическая подготовка (ОФП).	8	4	—	4					4		УК-7-З2, УК-7-У4, УК-7-В4
5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) финансиста.	6	2	—	2					4		УК-7-З3, УК-7-У3, УК-7-В4
—	Промежуточная аттестация (Зачет за 1 семестр)	2	2	—	—	1.7	0.3	—	—	—	—	УК-7
	2 семестр											
6	Тема 6. Социально-биологические основы физической культуры и гигиена тренировок.	6	3	1	2					3		УК-7-З3, УК-7-З4, УК-7-В2
7	Тема 7. Основы здорового образа жизни студента (ЗОЖ) и умственная работоспособность.	6	3	1	2					3		УК-7-З2, УК-7-З3, УК-7-В4
8	Тема 8. Методика разучивания технических приемов в избранном виде спорта / ОФП.	8	4	—	4					4		УК-7-З2, УК-7-У3, УК-7-В3
9	Тема 9. Спортивная подготовка и организация самостоятельной тренировки.	8	4	—	4					4		УК-7-З2, УК-7-У4, УК-7-В4
10	Тема 10. Самоконтроль, оценка физической подготовленности и гигиенический уход.	6	2	—	2					4		УК-7-З4, УК-7-У4, УК-7-В2
—	Промежуточная аттестация (Дифференцированный зачет за 2 семестр)	2	2	—	—	1.7	0.3	—	—	—	—	УК-7
	ИТОГО	**72**	**36**	**4**	**28**	**3.4**	**0.6**	—	—	**36**	—	**УК-7**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

1 семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. История развития
Содержание лекционного занятия (1 час):
Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее структура, функции и социальное значение. Основные понятия: «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовленность», «спорт». Краткий экскурс в историю развития физической культуры и спорта. Становление современных Олимпийских игр. Роль физической культуры и спорта в общекультурном, социальном и профессиональном развитии личности будущего специалиста в сфере экономики. Международное и российское спортивное движение.

Тема 2. Анатомо-физиологические и гигиенические основы мышечной деятельности
Содержание лекционного занятия (1 час):
Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Физиологические механизмы утомления и восстановления при мышечной работе. Понятие гиподинамии и ее негативное влияние на организм офисных работников и финансистов. Гигиена занятий физической культурой и спортом: требования к местам занятий, одежде, обуви. Личная гигиена и питьевой режим.

Тема 3. Теоретико-методические основы оздоровительной и утренней гимнастики
Содержание лекционного занятия (самостоятельное изучение теории в рамках СРС, ауд. часов — 0):
Теоретические основы построения комплексов утренней гигиенической гимнастики (зарядки) и физкультурных пауз. Цели и задачи зарядки, ее влияние на ускорение перевода организма от состояния сна к бодрствованию, повышение тонуса центральной нервной системы. Структура оздоровительного занятия: подготовительная (разминка), основная и заключительная части. Подбор и последовательность упражнений для различных мышечных групп с учетом гигиенических норм.

Тема 4. Методика самостоятельной подготовки и общая физическая подготовка (ОФП)
Содержание лекционного занятия (самостоятельное изучение теории в рамках СРС, ауд. часов — 0):
Сущность, цели и задачи общей физической подготовки (ОФП) как основы специальной подготовки. Основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость (координация), методические основы их развития. Теоретические основы методики самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Структура и дозирование нагрузок при самостоятельных тренировках. Направленность индивидуальных программ на поддержание общей работоспособности.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) финансиста
Содержание лекционного занятия (самостоятельное изучение теории в рамках СРС, ауд. часов — 0):
Личные и профессиональные качества современного специалиста финансовой сферы, требования к его психофизиологической подготовленности. Понятие, цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Специфика труда финансиста (высокая умственная нагрузка, гиподинамия, перенапряжение зрительного анализатора, нервно-эмоциональные стрессы). Средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний, снижения утомления и повышения устойчивости к стрессовым ситуациям.

2 семестр

Тема 6. Социально-биологические основы физической культуры и гигиена тренировок
Содержание лекционного занятия (1 час):

Социально-биологические основы физической культуры личности. Биологические ритмы и их учет при планировании физических нагрузок. Влияние внешних факторов окружающей среды на эффективность тренировочного процесса. Гигиенические требования при организации самостоятельных учебно-тренировочных занятий на открытом воздухе и в закрытых помещениях. Основы рационального питания при занятиях физической культурой. Профилактика травматизма и правила оказания первой доврачебной помощи.

Тема 7. Основы здорового образа жизни студента (ЗОЖ) и умственная работоспособность
Содержание лекционного занятия (1 час):
Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ), его основные компоненты: режим труда и отдыха, рациональное питание, отказ от вредных привычек, физическая активность. Динамика умственной работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра. Физическая культура как ведущее средство регуляции умственной работоспособности, снятия нервно-психического напряжения в период экзаменационных сессий. Особенности организации активного отдыха.

Тема 8. Методика разучивания технических приемов в избранном виде спорта / ОФП
Содержание лекционного занятия (самостоятельное изучение теории в рамках СРС, ауд. часов — 0):
Теоретические основы обучения двигательным действиям. Специфика технической подготовки в избранном виде спорта (или ОФП). Этапы разучивания технического приема (действия): ознакомление, первоначальное разучивание, закрепление и совершенствование. Классификация ошибок при разучивании движений и методы их своевременного устранения. Роль самостоятельного разучивания двигательных элементов для расширения двигательного опыта личности.

Тема 9. Спортивная подготовка и организация самостоятельной тренировки
Содержание лекционного занятия (самостоятельное изучение теории в рамках СРС, ауд. часов — 0):
Понятие спортивной подготовки, ее цели, задачи и составные части (физическая, техническая, тактическая, психическая подготовка). Принципы спортивной тренировки (систематичность, доступность, постепенность возрастания нагрузок). Организационно-методические основы проведения самостоятельной тренировки по развитию конкретного технического приема или физического качества. Управление тренировочным процессом, ведение дневника самоконтроля.

Тема 10. Самоконтроль, оценка физической подготовленности и гигиенический уход
Содержание лекционного занятия (самостоятельное изучение теории в рамках СРС, ауд. часов — 0):
Значение и методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Субъективные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение) и объективные (пульс, артериальное давление, вес, спирометрия) показатели самоконтроля. Простейшие функциональные пробы (проба Руфье, Мартине, Штанге). Критерии и тесты оценки уровня физической подготовленности. Гигиенический уход за телом после физических нагрузок как обязательный элемент восстановления организма.

ПЛАНЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1 СЕМЕСТР (14 часов)

Практическое занятие № 1 (2 часа)
Тема 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены. История развития.
Методическая часть: Ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях физической культурой, структурой и содержанием учебного курса. Базовые строевые команды и приемы.
Практическая часть: Определение исходного уровня физической подготовленности (экспресс-тестирование). Проведение подвижных игр и командных эстафет для сплочения учебной группы и развития навыков межличностной коммуникации.

Практическое занятие № 2 (2 часа)
Тема 2. Анатомо-физиологические и гигиенические основы мышечной деятельности.

Методическая часть: Изучение влияния физических нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Обучение правилам подсчета частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое и после нагрузки.
Практическая часть: Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов. Отработка правильного дыхания при выполнении упражнений на выносливость и силу. Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.

Практическое занятие № 3 (2 часа)
Тема 3. Теоретико-методические основы оздоровительной и утренней гимнастики.
Методическая часть: Требования к структуре утренней гигиенической гимнастики (зарядки). Принципы подбора упражнений «от простого к сложному» и «сверху вниз» (для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног).
Практическая часть: *Практикум самоподготовки.* Обучающиеся самостоятельно составляют и поочередно проводят в качестве инструктора фрагменты утренней физической зарядки с группой. Отработка командного голоса и зеркального показа упражнений.

Практическое занятие № 4 (2 часа)
Тема 4. Методика самостоятельной подготовки и общая физическая подготовка (ОФП).
Методическая часть: Изучение структуры и правил проведения полноценной разминки перед началом любой тренировки (суставная разминка, динамическая растяжка, кардиоразогрев).
Практическая часть: *Практикум самоподготовки.* Студенты самостоятельно выполняют разминку перед учебно-тренировочным занятием [УК-7-У1]. Далее — комплекс ОФП, направленный на развитие силовой выносливости и гибкости (круговая тренировка: отжимания, приседания, планка, выпады).

Практическое занятие № 5 (2 часа)
Тема 4. Методика самостоятельной подготовки и общая физическая подготовка (ОФП).
Методическая часть: Правила дозирования физической нагрузки при развитии скоростно-силовых качеств и координации движений.
Практическая часть: Проведение прыжковых и беговых упражнений. Спортивные эстафеты с элементами легкой атлетики и игровыми заданиями (ведение мяча, передача эстафетной палочки) для закрепления лидерских качеств и навыков командного взаимодействия.

Практическое занятие № 6 (2 часа)
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) финансиста.
Методическая часть: Особенности ППФП для специалистов умственного труда. Изучение комплексов производственной гимнастики и физкультминуток на рабочем месте для снятия статического напряжения с мышц спины, шеи и кистей рук.
Практическая часть: Разучивание и выполнение специализированного комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний финансиста (синдром запястного канала, гиподинамия). Упражнения для глаз (гимнастика по Аветисову).

Практическое занятие № 7 (2 часа)
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) финансиста.
Методическая часть: Подведение итогов 1-го семестра. Правила сдачи контрольных нормативов ОФП и ППФП.
Практическая часть: Контрольное тестирование уровня физической подготовленности студентов (выполнение упражнений на силу, гибкость и выносливость). Прием зачета за 1 семестр.

2 СЕМЕСТР (14 часов)

Практическое занятие № 8 (2 часа)
Тема 6. Социально-биологические основы физической культуры и гигиена тренировок.
Методическая часть: Особенности проведения тренировок во втором семестре. Правила предупреждения спортивного травматизма. Мониторинг самочувствия.
Практическая часть: Комплекс упражнений для восстановления подвижности суставов и укрепления связочного аппарата. Проведение игровых упражнений низкой и средней интенсивности.

Практическое занятие № 9 (2 часа)

Тема 7. Основы здорового образа жизни студента (ЗОЖ) и умственная работоспособность.
Методическая часть: Методы использования физических упражнений в качестве средства активного отдыха для восстановления умственной работоспособности и снятия психоэмоционального напряжения.
Практическая часть: Выполнение дыхательной гимнастики и комплексов упражнений на расслабление мышечных групп (релаксационные техники). Подвижные игры с элементами стратегии и быстрого принятия решений.

Практическое занятие № 10 (2 часа)
Тема 8. Методика разучивания технических приемов в избранном виде спорта / ОФП.
Методическая часть: Методические этапы обучения двигательным действиям. Правила демонстрации, объяснения и первоначального опробования технического элемента.
Практическая часть: *Практикум самоподготовки.* Студенты самостоятельно разучивают технические приемы и действия при занятиях физической культурой и спортом [УК-7-У3] (на примере базовых элементов: ведение, прием, передача мяча в игровых видах спорта или техника выполнения сложнокоординационных упражнений ОФП).

Практическое занятие № 11 (2 часа)
Тема 8. Методика разучивания технических приемов в избранном виде спорта / ОФП.
Методическая часть: Анализ типичных ошибок при выполнении технических приемов и методы их исправления с помощью подводящих упражнений.
Практическая часть: *Практикум самоподготовки.* Обучающиеся проводят самостоятельную тренировку технического приема (действия) в парах или малых группах [УК-7-У4], осуществляя взаимный контроль, фиксацию и исправление ошибок в технике движений друг друга.

Практическое занятие № 12 (2 часа)
Тема 9. Спортивная подготовка и организация самостоятельной тренировки.
Методическая часть: Структура самостоятельного учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заминка). Правила распределения нагрузки и интервалов отдыха.
Практическая часть: Разработка и проведение индивидуальной тренировки по развитию выбранного физического качества (скорости, силы или выносливости) под контролем преподавателя. Использование соревновательного метода (двусторонняя учебная игра).

Практическое занятие № 13 (2 часа)
Тема 10. Самоконтроль, оценка физической подготовленности и гигиенический уход.
Методическая часть: Обучение методам проведения простейших функциональных проб для оценки уровня тренированности организма и адаптации сердечно-сосудистой системы к нагрузкам (проба Мартине-Кушелевского, ортостатическая проба).
Практическая часть: Практическое проведение функциональных проб, фиксация результатов и расчет индексов восстановления. Заполнение индивидуальных дневников самоконтроля. Оценка динамики показателей за учебный год.

Практическое занятие № 14 (2 часа)
Тема 10. Самоконтроль, оценка физической подготовленности и гигиенический уход.
Методическая часть: Правила проведения итоговой аттестации. Шкала оценивания контрольных нормативов для получения дифференцированного зачета.
Практическая часть: Сдача контрольно-зачетных тестов и нормативов по ОФП и ППФП. Оценка итогового уровня сформированности универсальной компетенции УК-7. Проведение дифференцированного зачета (зачета с оценкой) за 2 семестр.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Основные категории учебной дисциплины для самостоятельного изучения

В рамках самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны углубленно изучить теоретическое содержание, методические основы и гигиенические правила следующих базовых категорий и понятий:

1. **Категории истории и теории физической культуры (УК-7-З1, УК-7-З2):**
   - *Физическая культура личности* — социально детерминированное качество личности, характеризующееся уровнем ее физкультурных знаний, ценностных ориентаций, здоровым стилем жизни и регулярной двигательной активностью.
   - *Методика физического воспитания* — система научно обоснованных методов, средств, принципов и форм организации занятий, направленных на развитие физических качеств и обучение двигательным действиям.
   - *Общая физическая подготовка (ОФП)* — процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.
2. **Категории здоровья, работоспособности и гигиены (УК-7-З3, УК-7-З4, УК-7-В2):**
   - *Умственная работоспособность* — способность человека воспринимать, обрабатывать и удерживать информацию, выполнять интеллектуальные задачи с высокой точностью в течение длительного времени без снижения эффективности деятельности.
   - *Гигиена физических упражнений* — раздел гигиены, изучающий влияние условий проведения тренировок, одежды, обуви, питьевого режима и ухода за телом на состояние организма человека с целью оптимизации процессов восстановления.
   - *Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)* — специализированный вид физического воспитания, направленный на формирование психофизиологической готовности к успешной трудовой деятельности в конкретной профессии.
3. **Категории самостоятельной физкультурной деятельности (УК-7-У1, УК-7-У2, УК-7-У3, УК-7-У4):**
   - *Разминка* — комплекс специально подобранных упражнений (суставных, растягивающих, кардиостимулирующих), выполняемых перед основной нагрузкой для подготовки нервной, мышечной и сердечно-сосудистой систем организма к тренировке.
   - *Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)* — комплекс физических упражнений, выполняемых сразу после пробуждения для ускорения перехода организма от состояния сна к бодрствованию, повышения общего тонуса и снятия статического напряжения.
   - *Дневник самоконтроля* — индивидуальный учетный документ, в котором студент регулярно фиксирует субъективные и объективные показатели состояния своего организма для оценки адекватности физических нагрузок.

6.2. Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний

Для систематизации теоретического материала, углубления полученных знаний и подготовки к текущему контролю успеваемости обучающимся предлагается выполнить следующий комплекс индивидуальных заданий.

Таблица 6.1. Перечень заданий для повторения и углубления приобретаемых знаний по компетенции УК-7

№ п/п	Код результата обучения	Задания для повторения и углубления приобретаемых знаний
1	**УК-7-З1**	Составьте краткий исторический реферат об основах истории развития физической культуры и спорта. Опишите этапы становления современных Олимпийских игр.
2	**УК-7-З2**	Охарактеризуйте теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом. Опишите три ключевых этапа (части) построения тренировочного занятия.
3	**УК-7-З3**	Опишите влияние занятий физической культурой и спортом на состояние здоровья, а также методы повышения умственной и физической работоспособности в период сессии.
4	**УК-7-З4**	Сформулируйте основные требования к гигиене занятий физической культурой и спортом, включая правила ухода за телом, питьевой режим и гигиенические

параметры одежды.

6.3. Задания, направленные на формирование профессиональных умений

Для формирования устойчивых практических навыков самостоятельной организации индивидуальной физкультурной деятельности обучающимся предлагается выполнить комплекс расчетно-методических и практических упражнений.

Таблица 6.2. Перечень практических заданий для формирования умений по компетенции УК-7

№ п/п	Код результата обучения	Практические задания (упражнения) и методические схемы их выполнения
1	**УК-7-У1**	**Задание 1. Самостоятельное планирование и выполнение комплекса разминки** Разработайте и запишите пошаговую схему разминки перед учебно-тренировочным занятием по легкой атлетике или ОФП длительностью 15 минут. *Методическая схема:* Схема должна включать 3 блока: суставная гимнастика (8 упражнений сверху вниз), динамическая растяжка крупных мышечных групп (мышцы бедра, спины) и легкий кардиоразогрев (бег трусцой, прыжки).
2	**УК-7-У2**	**Задание 2. Самостоятельное проектирование утренней физической зарядки** Составьте индивидуальный комплекс утренней физической зарядки, состоящий из 10 упражнений, направленный на активацию организма после сна. *Методическая схема:* Последовательность упражнений должна строго соответствовать гигиеническому правилу: потягивание, упражнения для шеи, плечевого пояса, рук, наклоны и повороты туловища, приседания, прыжки или легкий бег на месте, упражнения на восстановление дыхания.
3	**УК-7-У3**	**Задание 3. Самостоятельное разучивание технического приема (действия)** Опишите методику и последовательность самостоятельного разучивания технического приема в избранном виде спорта (например, техника выполнения прямой нижней подачи в волейболе или ведение мяча в баскетболе). *Методическая схема:* Описание должно содержать этапы создания зрительного образа (просмотр схем/видео), выполнение приема в упрощенных условиях (без мяча, у стены), фиксацию типичных ошибок.
4	**УК-7-У4**	**Задание 4. Организация и проведение тренировки технического приема** Разработайте план-конспект самостоятельной тренировки технического приема (действия) при занятиях физической культурой и спортом. *Методическая схема:* План должен определять общее время тренировки (20-30 минут), количество повторений приема (не менее 40-50 раз), интервалы отдыха между сериями и критерии оценки качества выполнения двигательного действия.

6.4. Задания, направленные на формирование навыков (владений)

Для закрепления устойчивых практических навыков самоконтроля, владения терминологией и самостоятельной организации физкультурно-оздоровительной деятельности обучающимся предлагается выполнить комплекс заданий.

Таблица 6.3. Перечень заданий для формирования владений по компетенции УК-7

№ п/п	Код результата обучения	Задания, направленные на формирование владений по компетенции УК-7
1	**УК-7-В1**	**Владение технологиями подбора упражнений для разминки и зарядки** Продемонстрируйте владение технологиями индивидуального подбора физических упражнений: составьте и оформите иллюстрированную карту-памятку ОРУ (общеразвивающих упражнений) для проведения разминки и утренней гигиенической гимнастики с учетом личных физических параметров.
2	**УК-7-В2**	**Разработка и ведение индивидуального Дневника самоконтроля**

		Разработайте структуру и в течение 14 дней ведите индивидуальный Дневник самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности в процессе тренировок. Обязательно фиксируйте субъективные данные и объективные параметры (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ортостатическую пробу).
3	**УК-7-В3**	**Методическое обоснование разучивания и закрепления двигательных навыков** Подготовьте письменный отчет-презентацию, отражающий ваш личный методический опыт самостоятельного разучивания, закрепления и совершенствования двигательных навыков (технических приемов) в избранном виде спорта или комплексах общей физической подготовки.
4	**УК-7-В4**	**Разработка индивидуальной программы ЗОЖ для профилактики гиподинамии** Разработайте комплексную индивидуальную программу здорового образа жизни (ЗОЖ) и физкультурных пауз (производственной гимнастики) на рабочем месте, направленную на поддержание умственной и физической работоспособности в условиях профессиональной гиподинамии финансиста.

Методические рекомендации по выполнению заданий для самостоятельной работы:

1. Самостоятельная работа выполняется обучающимися во внеаудиторное время в течение двух семестров по мере освоения разделов программы.
2. Результаты выполнения заданий оформляются в виде планов-конспектов, заполненных индивидуальных дневников самоконтроля, программ ЗОЖ и представляются преподавателю для проверки в рамках текущего контроля успеваемости.
3. Оценка уровня сформированности умений и владений производится на основе регулярности ведения дневников, точности применения методов самоконтроля и качества проведения практических комплексов упражнений на занятиях.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Средства оценивания в ходе текущего контроля

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется на протяжении первого и второго семестров в рамках аудиторных занятий и внеаудиторной самостоятельной работы. Он направлен на непрерывный мониторинг, своевременное выявление и интегральную оценку уровня сформированности элементов универсальной компетенции УК-7.

Оценивание результатов освоения дисциплины в ходе текущего контроля успеваемости производится с помощью следующего комплекса оценочных средств:

Таблица 7.1. Спецификация средств текущего контроля успеваемости по компетенции УК-7

№ п/п	Оценочное средство текущего контроля	Контролируемые темы дисциплины	Проверяемые коды результатов обучения	Описание процедуры оценивания и контролируемые элементы самостоятельной и аудиторной работы студентов
1	**Устный опрос**	Темы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	**УК-7-З1 УК-7-З2 УК-7-З3 УК-7-З4**	Проводится на лекционных и практических занятиях в форме индивидуального или фронтального собеседования. Направлен на проверку усвоения теоретических и методических знаний (основы истории спорта, влияние физических нагрузок на здоровье и умственную работоспособность финансиста, гигиенические нормы тренировок и правила самоконтроля).

2	**Задания в ходе практических занятий**	Темы 3, 4, 5, 8, 9, 10	**УК-7-У1 – УК-7-У4** **УК-7-В1 – УК-7-В4**	Выполняются непосредственно в спортивном зале или на открытой площадке. Оценивается качество методических умений и навыков самостоятельного подбора упражнений, проведения утренней зарядки, выполнения разминки, а также ведения индивидуального Дневника самоконтроля и разработки персональных программ ЗОЖ для борьбы с гиподинамией.
3	**Испытания (тесты) и нормативы физической подготовленности**	Темы 4, 5, 8, 9, 10	**УК-7-У4** **УК-7-В2**	Проводятся в конце каждого семестра (в рамках текущего аттестационного контроля) с целью объективного измерения уровня развития базовых физических качеств студентов (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Включают в себя зачетное выполнение тестовых двигательных упражнений ОФП и ППФП.

7.1.1. Критерии и шкала оценивания результатов текущего контроля

Оценивание результатов устных ответов, практических умений и выполнения физических нормативов осуществляется по традиционной четырехбалльной шкале вуза:

- **Оценка «Отлично» (высокий уровень сформированности компетенции):** Обучающийся демонстрирует глубокое и всестороннее знание истории, методических и гигиенических основ физической культуры; в ходе практических заданий способен абсолютно самостоятельно, технически правильно и методически грамотно составить и провести комплекс разминки или утренней зарядки; Дневник самоконтроля ведется регулярно и аккуратно; контрольные тесты и нормативы физической подготовленности выполнены в полном объеме на высокий балл.
- **Оценка «Хорошо» (средний уровень сформированности компетенции):** Обучающийся твердо знает теоретический материал; на устные вопросы отвечает правильно, но допускает незначительные неточности; комплексы разминки и зарядки проводит самостоятельно, однако допускает мелкие погрешности в дозировании нагрузки, последовательности упражнений или показе движений; физические тесты и нормативы сданы без принципиальных нарушений техники выполнения.
- **Оценка «Удовлетворительно» (минимальный/пороговый уровень сформированности компетенции):**
  Обучающийся владеет базовыми теоретическими и гигиеническими понятиями поверхностно; испытывает серьезные затруднения при устном опросе; самостоятельное проведение разминки или тренировки технического действия выполнено только с помощью наводящих указаний преподавателя или по типовому шаблону с ошибками; Дневник самоконтроля ведется фрагментарно; физические нормативы выполнены на минимально допустимый (пороговый) уровень.
- **Оценка «Неудовлетворительно» (компетенция не сформирована):** Обучающийся не знает ключевых понятий методики и истории физической культуры; полностью отсутствуют навыки самостоятельной организации разминки и утренней зарядки; Дневник самоконтроля не ведется; контрольные испытания (тесты) физической подготовленности не сданы. Задания текущего контроля признаются невыполненными.

7.2. ФОС для текущего контроля

Фонд оценочных средств текущего контроля предназначен для непрерывного мониторинга качества самостоятельной работы студентов и оценки уровня формирования элементов компетенции УК-7 на лекционных и практических занятиях.

Таблица 7.2. Матрица фонда оценочных средств текущего контроля по компетенции УК-7

№	Код результата обучения	ФОС текущего контроля (примеры оценочных средств и формы заданий)
1	**УК-7-З1**	**Вопросы для устного опроса по теме 1:** 1. Назовите основные исторические этапы зарождения и развития физической культуры в Древнем мире и на Руси. 2. Какова цель и задачи современного олимпийского движения?
2	**УК-7-З2**	**Вопросы для устного опроса по теме 3 и 4:** 1. Назовите три основные составные части структуры учебно-тренировочного занятия и укажите их физиологическое значение. 2. Из каких этапов состоит процесс самостоятельного разучивания двигательного действия?
3	**УК-7-З3**	**Вопросы для устного опроса по теме 2, 5 и 7:** 1. Какое влияние оказывают регулярные физические тренировки на показатели сердечно-сосудистой системы организма? 2. Опишите специфику и средства ППФП для борьбы с гиподинамией и нервно-эмоциональным утомлением в работе финансиста.
4	**УК-7-З4**	**Вопросы для устного опроса по теме 2 и 10:** 1. Сформулируйте основные гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам проведения занятий. 2. Какие субъективные и объективные показатели самоконтроля должен отслеживать студент в процессе физических нагрузок?
5	**УК-7-У1**	**Методическое задание на практическом занятии № 4:** *Задание:* Продемонстрируйте умение самостоятельно составить и провести комплекс суставной разминки и динамической растяжки перед началом тренировки по ОФП (время проведения — 10 минут).
6	**УК-7-У2**	**Методическое задание на практическом занятии № 3:** *Задание:* Разработайте и проведите с учебной группой комплекс утренней физической зарядки из 8-10 общеразвивающих упражнений, соблюдая гигиенические правила последовательности нагрузки на мышечные группы.
7	**УК-7-У3**	**Методическое задание на практическом занятии № 10:** *Задание:* Продемонстрируйте умение самостоятельно разучить заданный преподавателем технический прием (например, технику верхней передачи мяча в волейболе) с использованием подводящих упражнений.
8	**УК-7-У4**	**Методическое задание на практическом занятии № 11:** *Задание:* Продемонстрируйте умение организовать и провести самостоятельную тренировку технического приема в парах, фиксируя и исправляя ошибки в двигательных действиях партнера.
9	**УК-7-В1**	**Проверка результатов СРС (оценка качества памятки):** *Задание:* Защита разработанной студентом индивидуальной карты-памятки ОРУ для разминки и зарядки, составленной на основе анатомо-физиологических особенностей своего организма.
10	**УК-7-В2**	**Проверка результатов СРС (оценка ведения Дневника):** *Задание:* Контроль регулярности ведения и качества анализа данных в индивидуальном Дневнике самоконтроля за 14 дней (оценивается правильность расчета ЧСС и интерпретации функциональных проб).
11	**УК-7-В3**	**Оценка участия в практических играх и эстафетах:** *Задание:* Демонстрация навыков межличностной коммуникации, лидерских качеств и командного взаимодействия в ходе проведения эстафет соревновательным методом и коллективных спортивных игр.

12	**УК-7-В4**	**Проверка результатов СРС (оценка программы ЗОЖ):** *Задание:* Защита самостоятельно разработанной комплексной персональной программы ЗОЖ и физкультпауз для снижения рисков профессиональных заболеваний в условиях гиподинамии офисного труда.
13	**УК-7-У4** **УК-7-В2**	**Контрольные испытания (нормативы) физической подготовленности:** *Перечень тестов (для текущей аттестации в конце 1 и 2 семестров):* 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) — количество раз (сила); 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту — количество раз (силовая выносливость); 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье — см (гибкость); 4. Челночный бег 3х10 метров — сек (быстрота, координация).

7.3. ФОС для рубежного контроля

Фонд оценочных средств рубежного контроля предназначен для промежуточной проверки уровня сформированности теоретических знаний, методических умений и практических владений по компетенции УК-7 в середине 1-го и 2-го семестров (на контрольных неделях / модулях).

Таблица 7.3. Матрица фонда оценочных средств рубежного контроля по компетенции УК-7

№	Код результата обучения	ФОС рубежного контроля (контрольные задания и тестовые спецификации)
1	**УК-7-З1**	**Письменное контрольное задание рубежного контроля № 1 (1 семестр):** Составьте хронологическую таблицу основных вех в истории развития отечественной и зарубежной физической культуры и спорта с древнейших времен до начала XXI века.
2	**УК-7-З2**	**Компьютерное тестирование рубежного контроля № 2 (2 семестр):** *Пример тестового задания:* Укажите правильный порядок прохождения этапов методики самостоятельного разучивания технического приема: а) закрепление, ознакомление, совершенствование, первоначальное разучивание; б) ознакомление, первоначальное разучивание, закрепление, совершенствование; в) первоначальное разучивание, ознакомление, совершенствование, закрепление.
3	**УК-7-З3**	**Рубежная контрольная работа по Темому модулю «Здоровье и работоспособность»:** Письменно обоснуйте физиологический механизм влияния регулярных аэробных тренировок на повышение умственной работоспособности и устойчивости организма финансиста к стрессам.
4	**УК-7-З4**	**Терминологический экспресс-контроль (1 и 2 семестры):** Письменно изложите основные гигиенические правила проведения самостоятельных спортивных тренировок в закрытых помещениях, включая нормы воздухообмена, температурного режима и личной гигиены.
5	**УК-7-У1**	**Практическое контрольное испытание у доски (1 семестр):** Защита и демонстрация составленного студентом индивидуального комплекса разминки, ориентированного на подготовку суставно-связочного аппарата к скоростно-силовой тренировке.
6	**УК-7-У2**	**Методический зачет рубежного контроля (1 семестр):** Самостоятельное проведение с малой учебной группой полноценной утренней физической зарядки из 10 упражнений с демонстрацией правильной техники и командного голоса.
7	**УК-7-У3**	**Практическое контрольное задание на спортивной площадке (2 семестр):** Продемонстрируйте методику самостоятельного разучивания сложного координационного двигательного действия, используя систему подготовительных и подводящих упражнений.
8	**УК-7-У4**	**Рубежный методический практикум в парах (2 семестр):** Организация и проведение 15-минутного фрагмента самостоятельной тренировки

		технического приема с партнером, включая фиксацию, устное комментирование и исправление его двигательных ошибок.
9	**УК-7-В1**	**Рубежная защита индивидуального проекта (1 семестр):** Представление и методическое обоснование разработанной студентом персональной карты-памятки общеразвивающих упражнений (ОРУ) для разминки и утренней гимнастики.
10	**УК-7-В2**	**Промежуточный аудит Дневника самоконтроля (1 и 2 семестры):** Предоставление преподавателю на проверку индивидуального Дневника самоконтроля. Оценивается регулярность ведения, точность графиков ЧСС и правильность проведения ортостатической пробы.
11	**УК-7-В3**	**Оценка коммуникативных навыков в ходе рубежного турнира:** Контрольное оценивание уровня межличностной коммуникации, лидерских качеств и командного взаимодействия студента в процессе проведения рубежных эстафет и игровых матчей.
12	**УК-7-В4**	**Рубежная защита аналитического кейса (2 семестр):** Публичное выступление с докладом по разработанной персональной программе ЗОЖ, содержащей комплексы производственной гимнастики для борьбы с гиподинамией в будущей профессии финансиста.

7.4. ФОС для промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации предназначен для итогового контроля качества сформированности универсальной компетенции УК-7 у обучающихся очной формы обучения. Промежуточная аттестация проводится в 1 семестре в форме зачета, во 2 семестре — в форме дифференцированного зачета (зачета с оценкой).

Таблица 7.4. Матрица фонда оценочных средств промежуточной аттестации по компетенции УК-7

№	Код результата обучения	ФОС промежуточной аттестации (теоретические вопросы и практические спецификации)
		1 СЕМЕСТР — ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (ЗАЧЕТ)
1	**УК-7-З1 УК-7-З3 УК-7-З4**	**Теоретические вопросы к устному опросу на зачете (1 семестр):** 1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее функции и значение для экономиста. 2. Краткие основы истории развития физической культуры и спорта, олимпийское движение. 3. Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности и влияние нагрузок на здоровье человека. 4. Понятие гиподинамии, ее негативные последствия и основы гигиены занятий спортом.
2	**УК-7-У1 УК-7-У2 УК-7-В1**	**Практические методические задания на зачете (1 семестр):** 1. Продемонстрируйте навыки самостоятельного планирования и проведения комплекса суставной разминки перед началом тренировки. 2. Продемонстрируйте навыки самостоятельного проектирования и проведения утренней физической зарядки из 10 упражнений.
3	**УК-7-У4 УК-7-В2 УК-7-В3**	**Сдача итоговых контрольных тестов физической подготовленности (1 семестр):** Выполнение зачетных упражнений ОФП в рамках установленных нормативов (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту, наклон вперед на гимнастической скамье, челночный бег 3х10 метров). Предоставление на проверку заполненного Дневника самоконтроля за семестр.
		2 СЕМЕСТР — ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ (ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ)
4	**УК-7-З2 УК-7-З3**	**Теоретические вопросы к устному опросу на дифференцированном зачете (2 семестр):**

	УК-7-З4	1. Теоретические основы методики занятий физической культурой, структура тренировочного занятия. 2. Социально-биологические основы физической культуры и гигиенические требования к тренировкам. 3. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ) студента и регуляция умственной работоспособности финансиста. 4. Методика самостоятельного разучивания технических приемов и организации тренировки в избранном виде спорта. 5. Значение, методы и показатели самоконтроля (субъективные и объективные параметры, функциональные пробы).
5	**УК-7-У3** **УК-7-У4**	**Практические методические задания на дифференцированном зачете (2 семестр):** 1. Самостоятельно разучите и продемонстрируйте заданный технический прием, используя систему подводящих упражнений. 2. Организуйте и проведите 15-минутный фрагмент самостоятельной тренировки технического приема с партнером, исправляя его ошибки.
6	**УК-7-У4** **УК-7-В2** **УК-7-В4**	**Итоговый контроль физической подготовленности и защита проектов (2 семестр):** 1. Итоговая сдача контрольных нормативов физической подготовленности ОФП и ППФП на дифференцированную оценку. 2. Публичная защита самостоятельно разработанной комплексной персональной программы ЗОЖ и физкультпауз для профилактики профессиональных заболеваний финансиста. 3. Оценка итоговых результатов Дневника самоконтроля и проведения функциональных проб (проба Мартине, ортостатическая проба).

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1 СЕМЕСТР — ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ ЗАЧЕТУ

1. Физическая культура как общественный и социальный феномен. Основные компоненты и структура физической культуры.
2. Понятие физического воспитания, физического развития и физической подготовленности личности.
3. Краткие исторические основы зарождения и развития физической культуры в Древнем мире и средневековой Европе.
4. История становления и развития отечественной системы физического воспитания и спорта (на Руси и в СССР).
5. Цели, задачи, идеалы и ценности современного международного олимпийского движения. Роль Олимпийских игр.
6. Анатомо-физиологические основы мышечной деятельности. Влияние регулярных тренировок на опорно-двигательный аппарат.
7. Адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека к различным видам физических нагрузок.
8. Физиологические механизмы и стадии утомления организма при интенсивной мышечной или умственной работе.
9. Закономерности и биологическое значение процессов восстановления организма после физической нагрузки.
10. Понятие гиподинамии (гипокинезии), ее основные причины и негативные последствия для здоровья человека.
11. Влияние малоподвижного режима офисного труда на физическое состояние и общую работоспособность организма.
12. Основные требования гигиены к местам проведения физкультурно-спортивных занятий (открытые площадки, спортивные залы).
13. Гигиенические параметры и требования, предъявляемые к спортивной одежде и обуви для различных видов тренировок.

14. Личная гигиена студента и правила организации рационального питьевого режима в процессе выполнения физических нагрузок.
15. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее специфические цели и задачи в вузе.
16. Особенности, условия и психофизиологический паспорт труда современного специалиста финансово-экономической сферы.
17. Средства профессионально-прикладной физической культуры для профилактики утомления и профессиональных заболеваний финансиста.

2 СЕМЕСТР — ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ /ЗАЧЕТУ С ОЦЕНКОЙ/

1. Теоретические основы методики занятий физической культурой и спортом. Основные общеметодические принципы тренировки.
2. Характеристика и значение трех основных составных частей структуры учебно-тренировочного занятия.
3. Физиологический смысл, цели и правила проведения полноценной разминки перед основной физической нагрузкой.
4. Теоретические основы построения, цели и правила проведения утренней гигиенической гимнастики (зарядки).
5. Понятие общей физической подготовки (ОФП). Сила и силовая выносливость как физические качества, методы их развития.
6. Быстрота и координация движений (ловкость) как физические качества, методические основы их совершенствования.
7. Выносливость и гибкость человека: биологическая сущность качеств и методы их целенаправленного развития.
8. Социально-биологические основы физической культуры личности и их учет при долгосрочном планировании нагрузок.
9. Биологические ритмы организма человека и их влияние на умственную и физическую работоспособность студента.
10. Влияние внешних факторов окружающей среды на эффективность и гигиеническую безопасность тренировочного процесса.
11. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ), его основные компоненты, ценности и роль в саморазвитии личности.
12. Правила построения рационального режима труда и отдыха студентов для поддержания высокой работоспособности.
13. Основы рационального и сбалансированного питания при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
14. Влияние вредных привычек (курение, алкоголь) на психофизиологические резервы организма и спортивные результаты.
15. Динамика умственной работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра и учебного года.
16. Средства физической культуры для регуляции умственной работоспособности и снятия стресса в период экзаменационных сессий.
17. Теоретические основы обучения двигательным действиям. Понятие технической подготовки в спорте.
18. Характеристика основных методических этапов (стадий) самостоятельного разучивания технического приема или действия.
19. Классификация типичных ошибок при разучивании движений и методы их своевременного устранения.
20. Организационно-методические основы проведения самостоятельной спортивной тренировки по развитию конкретного двигательного навыка.
21. Значение, цели, задачи и методы организации самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
22. Субъективные показатели самоконтроля (самочувствие, сон, аппетит, настроение) и правила их фиксации в дневнике.
23. Объективные показатели самоконтроля (ЧСС, артериальное давление, антропометрические данные, вес).

24. Методика проведения и интерпретация результатов простейших функциональных проб (проба Мартине, ортостатическая проба).
25. Критерии, тесты и методы объективной оценки уровня индивидуальной физической подготовленности студента.
26. Правила предупреждения спортивного травматизма и алгоритм оказания первой доврачебной помощи при травмах.
27. Гигиенический уход за телом после физических нагрузок как обязательный фактор ускорения процессов восстановления организма.

Методические указания по проведению промежуточной аттестации:

1. На **Зачете в 1 семестре** итоговая оценка («зачтено» / «не зачтено») выставляется на основе результатов устного опроса по вопросам Блока 1, проверки выполнения методических заданий (п. 6.3) и сдачи нормативов ОФП.
2. На **Дифференцированном зачете во 2 семестре** оценка («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно») формируется комплексно: за устный ответ на вопросы Блока 2, демонстрацию методических навыков проведения тренировки, регулярность ведения Дневника самоконтроля и уровень сдачи итоговых тестов физической подготовленности.

7.4.1. Критерии оценивания промежуточной аттестации во 2 семестре (Дифференцированный зачет)

- **Оценка «Отлично» (высокий уровень сформированности компетенции):** Студент в полном объеме владеет теоретическим и гигиеническим материалом; методические задания по проведению разминки, зарядки и тренировки технического действия выполнены абсолютно самостоятельно, методически грамотно и без ошибок; Дневник самоконтроля заполнен безупречно; контрольные физические нормативы сданы на максимальный балл.
- **Оценка «Хорошо» (средний уровень сформированности компетенции):** Студент твердо знает программный материал; на теоретические вопросы отвечает правильно; практические комплексы упражнений проводит самостоятельно, но допускает мелкие погрешности в показе или дозировании нагрузки; Дневник самоконтроля ведется регулярно; физические тесты и нормативы выполнены в рамках установленных средних значений.
- **Оценка «Удовлетворительно» (минимальный/пороговый уровень сформированности компетенции):** Студент владеет базовыми понятиями поверхностно; самостоятельное проведение физкультурных комплексов или тренировки технического приема выполнено с ошибками в последовательности движений и только с помощью подсказок преподавателя; Дневник самоконтроля ведется нерегулярно; физические нормативы выполнены на минимально допустимый пороговый уровень.
- **Оценка «Неудовлетворительно» (компетенция не сформирована):** Студент демонстрирует полное незнание теоретических и методических основ предмета; навыки самостоятельного проведения разминки, зарядки и тренировки двигательных действий отсутствуют; Дневник самоконтроля не велся; контрольные нормативы физической подготовленности не сданы.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

а) основная литература:

1. Ворожко Ю.В. История : учебное пособие / составители Ю. В. Ворожко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 172 c. — ISBN 978-5-91930-178-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/121197.html
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8.
3. Никишкин В.А. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 c. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/110339.html
4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9.
5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7.
6. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6.
7. Фёдорова, Т. Ю Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 80 c. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/122063.html
8. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8.
9. 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, 2026. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587989

б) дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1.
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебник для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8.
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7.
4. Физическое воспитание в образовательных учреждениях : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-20601-2.

9. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЛЕКТОВ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМОГО ПРИ

ИЗУЧЕНИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (в том числе при организации лекционных и практических (методических) занятий в интерактивной форме, подготовке реферативных и презентационных материалов, ведении цифровых дневников самоконтроля и анализе динамики физической подготовленности) предполагается обязательное применение современных информационных технологий и элементов электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС) Университета.

Комплект используемого программного обеспечения включает в себя следующие компоненты:

1. **Пакеты офисного программного обеспечения для ведения документации и отчетности:**
   - Лицензионный пакет прикладных программ общего назначения **Microsoft Office** (в составе: текстовый процессор *Word* для оформления методических отчетов и планов-конспектов разминки; программа создания презентаций *PowerPoint* для защиты индивидуальных программ ЗОЖ; табличный процессор *Excel*, используемый для фиксации, графического построения и математического анализа индивидуальных показателей ЧСС, результатов функциональных проб и нормативов ОФП);
   - Свободно распространяемые пакеты офисных приложений **Apache OpenOffice** и **МойОфис Стандартный** (кроссплатформенные комплекты для работы с текстами и электронными таблицами в рамках импортозамещения ПО).
2. **Веб-браузеры для доступа к сети «Интернет» и локальным образовательным ресурсам:**
   - Свободно распространяемые браузеры: **Google Chrome**, **Mozilla Firefox**, **Яндекс.Браузер** (и иное аналогичное программное обеспечение для обеспечения стабильного и безопасного веб-серфинга).
3. **Электронные библиотечные системы (ЭБС):**
   - Лицензионная цифровая образовательная экосистема и электронно-библиотечная система **IPR SMART** (ранее — *IPRBooks*), обеспечивающая удаленный круглосуточный доступ студентов к профильной учебной литературе и научным трудам в области физического воспитания;
   - Образовательная платформа и электронная библиотека **«Юрайт»**, предоставляющая доступ к современным учебникам, учебным пособиям и практикумам по теории и методике физической культуры, гигиене спорта и основам ЗОЖ.
4. **Специализированные верификационные и учетные системы:**
   - Электронная система размещения в сети «Интернет» и проверки на наличие заимствований курсовых, научных и выпускных квалификационных работ **«ВКР-ВУЗ.РФ»**.
5. **Личный кабинет студента и ЭИОС:**
   - Для обеспечения непрерывного онлайн-доступа к учебному плану, актуальному расписанию занятий, учебно-методическим материалам дисциплины, результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации (зачета / дифференцированного зачета), а также для формирования цифрового Портфолио обучающегося используется Личный кабинет студента (онлайн-доступа через сеть Интернет: http://lk.rosnou.ru).

10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения теоретического материала, выполнения самостоятельных проектно-методических заданий, ведения дневников самоконтроля и подготовки к текущему контролю и промежуточной аттестации (зачету и дифференцированному зачету) по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающимся рекомендуется использовать следующие специализированные информационные, нормативно-правовые и научно-методические интернет-ресурсы:

1. **Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации**
   - *Электронный адрес:* minsport.gov.ru
   - *Описание:* Центральный государственный ресурс, содержащий актуальные нормативно-правовые документы, федеральные стандарты спортивной подготовки, государственные программы развития физической культуры и официальные новостные материалы в сфере отечественного спорта.
2. **Единый Методический Информационный Ресурс (ЕМИР) Минспорта России**
   - *Электронный адрес:* emir.gov.ru
   - *Описание:* Официальный отраслевой методический портал. Содержит обширную базу научно-методических материалов, аналитических отчетов, профессиональных стандартов и

специализированную библиотеку с научными статьями по физическому воспитанию и спортивной подготовке.

3. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU**
   - *Электронный адрес:* elibrary.ru
   - *Описание:* Крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования. Обеспечивает студентам возможность поиска по ключевым словам и авторам рефератов и полных текстов рецензируемых научных статей из периодических изданий по физической культуре, спортивной медицине и гигиене.
4. **Научно-теоретический журнал «Физическая культура, спорт — наука и практика»**
   - *Электронный адрес:* sciup.org
   - *Описание:* Официальный сайт рецензируемого научного журнала, включенного в Перечень ВАК РФ. Публикует результаты современных исследований в области теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры.
5. **Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов**
   - *Электронный адрес:* school-collection.edu.ru
   - *Описание:* Федеральный репозиторий, содержащий структурированные учебные материалы, методические разработки, видеоуроки, наглядные пособия и интерактивные тесты по физической культуре для различных уровней и этапов образования.
6. **Методический образовательный портал «ФизкультУРА»**
   - *Электронный адрес:* fizkult-ura.ru
   - *Описание:* Специализированный информационный ресурс, предоставляющий готовые методические материалы, комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), конспекты занятий и мультимедийные презентации для самостоятельной работы студентов.
7. **Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»**
   - *Электронный адрес:* infosport.ru
   - *Описание:* Общероссийский каталог интернет-ресурсов и единый отраслевой банк данных, содержащий календарь всероссийских и международных физкультурных мероприятий, информацию о спортивных организациях, федерациях, секциях и выдающихся спортсменах.
8. **Образовательная онлайн-платформа Stepik (Курс «Основы физической культуры»)**
   - *Электронный адрес:* stepik.org
   - *Описание:* Интерактивная платформа, предоставляющая доступ к теоретическим модулям курса по основам физкультурно-спортивной деятельности. Материалы охватывают анатомо-физиологические основы занятий спортом, правила гигиены, основы здорового образа жизни (ЗОЖ) и методы экспресс-контроля физического состояния.
9. **Образовательная платформа Skillbox (Направление «Спорт и фитнес»)**
   - *Электронный адрес:* skillbox.ru
   - *Описание:* Дистанционная платформа, предлагающая научно-практические материалы в сфере фитнеса и физической культуры. Содержит лекционные и демонстрационные блоки по прикладной анатомии, биомеханике движений и правилам составления индивидуальных тренировочных программ.
10. **Портал Национальной академии дополнительного профессионального образования (НАДПО)**
    - *Электронный адрес:* nadpo.ru
    - *Описание:* Информационный ресурс академии, содержащий учебно-методические комплексы по методике преподавания физической культуры, адаптивной физкультуре, спортивной реабилитации и восстановлению организма после интенсивных физических нагрузок.

11. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Университета, в том числе:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 апреля 2025 г. № 384 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере науки и высшего образования, а также оказания им при этом необходимой помощи»;
- Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ;
- Положением АНО ВО «РосНОУ» «Об организации обучения студентов – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положением о Центре инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет».

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды в полном объеме обеспечиваются электронными образовательными ресурсами и учебно-методическими материалами, адаптированными к состоянию их здоровья, через Личный кабинет студента и элементы ЭИОС.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор, адаптация и разработка учебных и дидактических материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится ведущими преподавателями кафедры. Данная работа осуществляется с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся, группы здоровья (учебные группы для занятий физической культурой формируются как основные, подготовительные и специальные медицинские), а также специфики приема-передачи учебной информации на основании личного заявления (просьбы) студента, выраженного в письменной форме.

С обучающимися по индивидуальному учебному плану или индивидуальному учебному графику в обязательном порядке проводятся регулярные индивидуальные занятия, а также дополнительные групповые и индивидуальные методические консультации преподавателя.

Форма проведения текущего контроля успеваемости, рубежного контроля и промежуточной аттестации (зачета в 1 семестре и зачета с оценкой во 2 семестре) для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается индивидуально с учетом характера нарушений здоровья (устно, письменно на бумажном носителе, в форме электронного тестирования или защиты индивидуальных рефератов и программ ЗОЖ взамен сдачи физических нормативов при наличии строгих медицинских противопоказаний). При необходимости обучающемуся по его заявлению предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

12. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для проведения всех видов учебных занятий, групповых и индивидуальных методических консультаций, контактной самостоятельной работы (КСР / КоР), а также мероприятий текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации (зачета и зачета с оценкой) по дисциплине «Физическая культура и спорт» используется материально-техническая база Университета, включающая следующие специализированные помещения:

1. **Специализированная лекционная аудитория (для проведения лекционных занятий):**

o Рабочее место преподавателя (стол письменный, стул) и рабочие места для обучающихся (партии/столы ученические, стулья) по нормативной численности группы;

o Демонстрационная доска (меловая или маркерная);

o Комплект мультимедийного оборудования (персональный компьютер/ноутбук с установленным программным обеспечением для демонстрации слайдов, монитор, переносной или стационарный проектор, проекционный экран) для визуализации лекционного материала по истории спорта, биомеханике, гигиене и основам здорового образа жизни.

2. **Спортивно-тренажерный зал (для проведения практических и методических занятий, сдачи нормативов):**

o Специализированное спортивное оборудование, тренажеры и инвентарь для развития базовых физических качеств, силы, выносливости и проведения профессионально-прикладной физической подготовки:

- Беговая дорожка (электрическая/механическая) — 1 шт.;
- Многофункциональная стойка для отжиманий и подтягиваний (турник/брусья) — 1 шт.;

- Скамейка гимнастическая универсальная — 2 шт.;
- Мяч гимнастический (фитбол/медицинбол) — 5 шт.;
- Гантели спортивные (развесные/цельные) — 2 шт. (комплект);

o Оснащение зон общего пользования (раздевалки для юношей и девушек, душевые кабины, санузлы, медицинский пункт/аптечка первой помощи) в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и правилами техники безопасности проведения физкультурно-спортивных мероприятий.