Федеральное государственное образовательное бюджетное

учреждение высшего образования

**«ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

**(Финансовый университет)**

**Уральский филиал Финуниверситета**

Кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник управления по профилактике  коррупционных и иных правонарушений  Челябинской области  к.ю.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. Ильиных  18 января 2025 | 18 февраля 2025 г. |

**С.В. Михайлова**

**Физическая культура и спорт**

для студентов, обучающихся по направлению подготовки

40.03.01 Юриспруденция,

профиль «Экономическое право»

*очно-заочная форма обучения*

*Рекомендовано Ученым советом Уральского филиала Финуниверситета (Протокол № 20 от «20» мая 2025 г.)*

*Одобрено кафедрой «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»*

*(Протокол № 10 от «27» мая 2025 г.)*

Челябинск, 2025

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Наименование дисциплины. | 3 |
| 2. | Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения. | 3 |
| 3. | Место дисциплины в структуре образовательной программы. | 4 |
| 4. | Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся. | 4 |
| 5. | Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий. | 5 |
| 5.1 | Содержание дисциплины. | 5 |
| 5.2 | Учебно-тематический план. | 7 |
| 5.3 | Содержание семинаров, практических занятий. | 10 |
| 6. | Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине. | 11 |
| 6.1. | Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы. | 11 |
| 6.2. | Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю. | 14 |
| 7. | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. | 16 |
| 8. | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. | 27 |
| 9. | Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины. | 28 |
| 10. | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. | 28 |
| 11. | Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости). | 28 |
| 11.1 | Комплект лицензированного программного обеспечения. | 28 |
| 11.2 | Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. | 28 |
| 11.3. | Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации. | 28 |
| 12 | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. | 28 |

**1. Наименование дисциплины**

Физическая культура и спорт

**2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код  компетен-ции | Наименование  компетенции | Индикаторы достижения  компетенции | Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с  компетенциями/индикаторами  достижения компетенции |
| УК-6 | Способность применять методы физической культуры 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:**  - средства и методы физической культуры;  - границы интенсивности физических нагрузок;  - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой;  **Уметь:**  -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;  -определять величину нагрузки, адекватной индиви-дуальным возможностям; |
| 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | **Знать:**  - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;  - технику безопасности при занятиях физической культурой.  **Уметь:**  -составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела. |

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части общегуманитарного цикла, направление подготовки «Юриспруденция», образовательная программа Юриспруденция, профиль «Гражданско-правовой».

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

очно-заочная форма обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы по дисциплине** | **Всего**  **(в з/е и**  **часах)** | **Семестр**  **1**  **(в часах)** |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | 72 |
| Контактная работа - Аудиторные занятия | 72 | 72 |
| Лекции | 2 | 2 |
| Семинары, практические занятия | - | - |
| Самостоятельная работа | 70 | 70 |
| Вид текущего контроля | - | - |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | зачет |

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

**5. 1. Содержание дисциплины**

**Теоретические занятия** (1 лекция). Ознакомление студентов   
с особенностями организации учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт». Контроль успеваемости. Спортивные сооружения филиала. Основы техники безопасности на занятиях физической

культурой. Формы занятий и др.

**Практические занятия**(собственно учебно-тренировочные и методико-практические) направлены на повышение уровня функциональных   
и двигательных способностей, формирование необходимых качеств   
и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере физической культуры и спорта, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно   
и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

**Лекция**

**Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений   
(1час)**

Организация учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. Ознакомление студентов с особенностями организации учебной деятельности по дисциплине.

**Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре   
(1 час)**

Основы техники безопасности на занятиях физической культурой. Формы занятий и др. Контроль успеваемости.

**Практический раздел**

Тематика практических занятий разрабатывается в соответствии со спецификой видов спорта, культивирующихся в филиале.

Тема 1. Физическая культура как система физических упражнений.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

Тема 3.Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).

Тема 4. Методика оценки физического развития и функционального состояния организма.

Тема 5. Методика оценки физической подготовленности.

Тема 6.Методика составления индивидуальных программ мониторинга

физического здоровья.

Тема 7. Методики реабилитации дыхательной системы.

Тема 8. Методики реабилитации сердечно-сосудистой системы.

Тема 9. Методики реабилитации опорно-связочного аппарата.

Тема 10. Методики реабилитации органов зрения.

Тема 11. Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния.

Тема 12. Методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Тема 13. Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Тема 14. Методика индивидуального подхода и применение средств для

направленного развития отдельных физических качеств.

Тема 15. Средства и методы мышечной релаксации.

Тема 16. Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов.

**5.2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Наименование**  **темы (раздела)**  **дисциплины** | **Трудоемкость в часах** | | | | | **Формы текущего**  **контроля**  **успеваемости** |
| **Всего** | **Общая, в т.ч.** | **Лек**  **ции** | **Практ.**  **занятия** | **Самостоятельная работа** |
| 1 | **Тема 1.**  Физическая  культура как  система  физических  упражнений | 5 | 5 | 1 | 4 | - | Устный опрос |
| 2 | **Тема 2**.  Техника  безопасно  сти на  занятиях по  физической  культуре. | 5 | 5 | 1 | 4 | - | Устный опрос |
| 3 | **Тема 3.**  Методика эффектив-ных и эконо-мичных способов освоения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). | 4 | 4 | - | 4 |  | Устный опрос |
| 4 | **Тема4.**  Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. | 4 | 4 | - | 4 |  | Оценка техники  выполнения  упражнений |
| 5 | **Тема5**.  Методика оценки физической подготовленности. | 4 | 4 | - | 4 |  | Оценка техники  выполнения  упражнений |
| 6 | **Тема 6.**  Методика составления индивидуальных программ мониторинга  физического здоровья. | 4 | 4 | - | 4 |  | Оценка техники  выполнения  упражнений |
| 7 | **Тема 7.**  Методики реабилитации дыхате-льной системы. | 4 | 4 | - | 4 |  | Оценка техники  выполнения  упражнений |
| 8 | **Тема 8.**  Методики реабилитации сердечно-сосудистой системы. | 4 | 4 | - | 4 |  | Устный опрос.  Оценка  выполнения  индивидуальных  комплексов  упражнений |
| 9 | **Тема 9.**  Методики реабилитации опорно-связочного аппарата. | 4 | 4 | - | 4 |  | Устный опрос.  Качественная оценка  выполнения  индивидуальных  комплексов  упражнений |
| 10 | **Тема 10.**  Методики реабилитации органов зрения. | 4 | 4 | - | 4 |  | Устный опрос.  Качественная оценка  выполнения  индивидуальных  комплексов  упражнений |
| 11 | **Тема 11.**  Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния. | 4 | 4 | - | 4 |  | Устный опрос.  Качественная оценка  выполнения  индивидуальных  комплексов  упражнений |
| 12 | **Тема 12.**  Методы проведения учебно-тренировочных занятий. | 4 | 4 | - | 4 |  | Качественная оценка  выполнения  функциональных  проб и тестов |
| 13 | **Тема 13.**  Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | 6 | 6 | - | 6 |  | Опрос |
| 14 | **Тема 14.**  Методика индивидуального подхода и применение средств для  направленного развития отдельных физических качеств. | 6 | 6 | - | 6 |  | Оценка техники  выполнения  упражнений |
| 15 | **Тема 15.**  Средства и методы мышечной релаксации. | 6 | 6 | - | 6 |  | Оценка техники  выполнения  упражнений |
| 16 | **Тема 16.**  Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов. | 4 | 4 | - | 4 |  | Устный опрос.  Качественная  оценка техники  выполнения  упражнений |
| Итого: | | 72 | 72 | 2 | 70 |  |  |

**5.3. Содержание практических и семинарских занятий**

Учебно-тренировочные занятия у студентов основной   
и подготовительной медицинских групп, базируются на использовании разнообразных физических упражнений, которые подбираются   
в соответствии с поставленными целями и задачами физического воспитания

(воспитание физических качеств и способностей, обучение технике упражнений, коррекция телесных форм средствами физического воспитания и т.д.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование**  **тем (разделов)**  **дисциплины** | **Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)** | **Формы проведения занятий** |
| Тема 1. | 1. Основные виды физической культуры.  2. Влияние занятий физической культуры на организм человека.  3. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1, 8.5., 9.1 | Практическое занятие |
| Тема 2. | 1. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.  2. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.  3. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах.  4. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.2,9.1,9.2 | Практическое занятие |
| Тема 3. | 1. Основные виды выносливости и их проявления.  2. Средства развития выносливости на занятиях.  3. Особенности выполнения технических элементов.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1,8.5,9.1 | Практическое занятие |
| Тема 4. | 1. Физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов.  2. Развивающая направленность отдельных базовых технических  элементов.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1,8.3, 9.1 | Практическое занятие |
| Тема 5. | 1. Виды тренажерных устройств. Виды отягощений.  2. Особенности техники выполнения упражнений с отягощениями на  развитие мышц рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1,8.2,8.10, 9.2 | Практическое занятие |
| Тема 6. | 1. Особенности женского организма. Особенности средств защиты для женщин на занятиях. Взаимосвязь антропометриче-ских показателей и показателей физического развития у студенток.  2. Влияние упражнений силовой направленности, физических нагрузок на женский организм.  3. «Проблемные» зоны женской фигуры. Параметры «идеальной» фигуры.  4. Особенности содержания занятий для женщин. Упражнения различных видов женской силовой гимнастики.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.2,8.10, 8.6 | Практическое занятие |
| Тема 7. | 1. Основные физические упражнения для реабилитации дыхательной системы.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1,8.5 | Практическое занятие |
| Тема 8. | 1. Аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосуди-стых заболеваний.  2. Методы самооценки с приме-нением специальных опросников САН(самочувствие, активность, настроение).  3. Функциональные нагрузочные пробы.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1,8.5, 8.11, 9.1, 9.2 | Практическое занятие |
| Тема 9. | 1.Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Артриты, артрозы. Ушибы, растяжения, вывихи, переломы.  2. Первая помощь. Показания и противопоказания к занятиям.  Использование средств ЛФК.  Мануальная терапия, массаж, физиотерапия, механотерапия, трудотерапия, психотерапия.  3. Суставная гимнастика. Плавание и гимнастика в воде (Аква- аэробика)как эффектив-ное средство реабилитации.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1,8.5 | Практическое занятие |
| Тема 10. | 1. Определение цели и задач самостоятельных занятий.  2. Методики составления индивидуальных комплексов упражнений с  различной тренировочной направленностью.  3 Физические упражнения для мышечной системы глаз.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1,8.5 | Практическое занятие |
| Тема 11. | 1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.  2. Методика аутогенной тренировки.  3. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1,8.5 | Практическое занятие |
| Тема 12. | 1. Критерии уровня физического развития. Определение основных  показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений,  артериального давления, росто-весового индекса).  2. Антропометрия и антропомет-рические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов).  3. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности. Комплексная оценка уровня здоровья (по  Г.Л. Апанасенко).  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1, 9.1,9.2 | Практическое занятие |
| Тема 13. | 1. Объективные (частота сердечных сокращений, вес, потоотделение, данные спирометрии, динамометрии) и субъективные (самочувствие,  оценка работоспособности, отношение к тренировкам, сон, аппетит)показатели самоконтроля.  2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физиче-ских нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1, 8.2,8.5 | Практическое занятие |
| Тема 14. | 1.Особенности воздействия упражнений на физическое развитие, психологические качества и свойства личности**.**  2 Подбор средств и методов с учётом индивидуальных особен-ностей.  3. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1, 8.5,8.6,8.11 | Практическое занятие |
| Тема 15. | 1. Понятие усталости, утомления и переутомления.  2.Мышечная напряженность.  3.Средства и методы мышечной релаксации.  4. Релаксация по методу Бенсона. Элементы йоги.  5. Аутотренинг. Идеомоторная тренировка. Медитация.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1, 8.5 | Практическое занятие |
| Тема 16. | 1. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы и тесты как оценка состояния функцио-нальных систем организма и  степени приспособляемости к физическим нагрузкам.  2. Стретчинг.  3. Регулярность занятий. Релаксация умственной деятельности. Ароматерапия.  **Рекомендуемые источники из разделов**  **8,9**  8.1, 8.5 | Практическое занятие |

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

**6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов проводится во внеаудиторное время, с обязательной консультацией преподавателя кафедры.

Целью самостоятельной работы студента, является изучить (еще более полно) закономерности физического воспитания, включающие особенности формирования знаний по теории и практике физического воспитания, обучения техническим приемам (из различных видов спорта),воспитание физических качеств, способностей и др. Овладение студентом знаниями по теории и практике физического воспитания наряду с систематическими занятиями физическими упражнениями, позволит создать ему необходимые предпосылки (хорошая работоспособность, крепкое здоровье, достаточный уровень общей физической подготовки и др.) для успешной реализации своих возможностей, способностей в будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа студентов подразделяется на два основных раздела:

1. Внеаудиторная работа по формированию теоретических знаний в области физической культуры личности:

- овладение основами теории и практики физической культуры, современными знаниями теории, методики и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- изучение теоретического материала на основе конспектов лекций;

- работа с интернет - ресурсами и рекомендованной литературой   
в библиотеке и дома;

- подготовка к практическим занятиям;

- подготовка сообщений, рефератов, презентаций по темам лекционных занятий, методико-практических занятий и тем рекомендованных для самостоятельного изучения;

2. Самостоятельные (дополнительные) занятия физическими упражнениями, различными видами спорта или системами физических упражнений.

На кафедре разработаны следующие формы дополнительных

и самостоятельных занятии:

- дополнительные занятия по видам спорта;

- межфакультетские, межвузовские и городские соревнования;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями, различными видами спорта и системами физических упражнений (с обязательной консультацией преподавателя и ведением дневника самоконтроля);

- разработка с участием преподавателя индивидуальных тренировочных программ по коррекции физического развития (с постоянным мониторингом).

- подготовка к сдаче контрольных нормативов.

**6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю**

Основными формами текущего контроля успеваемости студентов являются:

- по методико-практическому разделу: регулярное посещение занятий; умение образцово демонстрировать технику выполнения упражнений; владение методиками организации и проведения самостоятельных занятий; достижение единого понимания в вопросах применения средств и методов занятий в повседневной жизни, для повышения работоспособности, восстановления и отдыха;

- по практическому разделу: регулярное посещение учебно-тренировочных занятий; выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов**

***Юноши***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Оценка результатов выполнения** | | |
| **3** | **4** | **5** |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |
| 2 | Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек) | 20 | 25 | 30 |
| 3 | Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек) | 30 | 35 | 40 |
| 4 | Одновременное поднимание туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (кол-во раз) | 20 | 25 | 30 |
| 5 | Гибкость позвоночника (наклонвперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см | < 10 | 10-14 | > 14 |

***Девушки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения** | **Оценка результатов выполнения** | | |
| **3** | **4** | **5** |
| 1 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 |
| 2 | Выпрыгивания вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (кол-во раз за 30 сек) | 15 | 20 | 25 |
| 3 | Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек мин.) | 20 | 25 | 30 |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на спине без фиксации ног (кол-во раз за 30 сек) | 15 | 18 | 21 |
| 5 | Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см | <12 | 12-15 | > 15 |

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу. Темы письменных работ согласовываются с преподавателем.

Срок сдачи работы – не менее чем за 2 недели до зачета; объем – до 10 страниц; шрифт – Times New Roman, 14 пт, интервал – 1,5. Качество письменной работы оценивается по основным критериям, приведенных в таблице. Сумма набранных баллов является оценкой текущего контроля

(аттестации).

**Оценка письменной работы студента.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерий | Требование к работе студента | Макс. количество баллов |
| Знание и  понимание  материала | Соответствие содержания теме; формулировка проблемы; определение рассматриваемых понятий четко и полно; самостоятельность выполнения работы. | 5 |
| Анализ и  оценка  информации | Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность иллюстративного материала. | 5 |
| Построение  суждений | Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов. | 4 |
| Оформление  работы | Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (от титульного листа до списка источников). | 4 |
| Формальные  требования | Соблюдение сроков сдачи, объема работы, формата текста. | 2 |

Результаты оценки (максимально 20 баллов) вносятся в аттестационные ведомости и журнал учебной группы преподавателя, ведущего практические занятия.

**Примерная тематика рефератов**

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека (утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).

2. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.

3. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей самоконтроля.

5. Критерии оценки самоконтроля (дневник самоконтроля, методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности).

6. Методические принципы и методы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физического воспитания; регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и др.

7. Мониторинг индивидуального уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов.

8. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания (цели, задачи, содержание).

9. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП, необходимость подготовки человека к труду, социально-экономическая необходимость, определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания, содержание, факторы, влияющие на содержание).

10. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (методика подбора средств ППФП, организация, формы и средства в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время, система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов).

11.Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

12. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.

13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

14. Производственная гимнастика (вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха, методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня).

15. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента, измене­ние состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения, степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов).

16.Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья.

17. Биологические ритмы и работоспособность.

18. Движение и здоровье.

19. Влияние неблагоприятных условий внешней среды на организм человека.

20. Наследственность и меры здравоохранения.

21. Утренняя гигиеническая гимнастика (цели, задачи, методика составления гимнастических комплексов).

22. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

23. Сердце и физические упражнения.

24. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

25. Питание и контроль за массой тела.

26. Основные положения методики закаливания.

27. Характеристика заболевания и лечебная физкультура (тема выбирается в зависимости от заболевания студента).

**7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**7.1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в**

**процессе усвоения образовательной программы**

**Примерные тесты по дисциплине.**

1. Явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений – это

*Физическая культура.*

2.Под физическим развитием понимается:

*а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;*

б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

3.Отличительным признаком физической культуры является:

а) обучение двигательным действиям;

б) физическое совершенство;

*в) выполнение физических упражнений;*

г) занятия в форме уроков.

4. Физическое воспитание представляет собой:

а) способы повышения работоспособности;

б) процесс выполнения физических упражнений;

*в) педагогический процесс по освоению ценностей, накоплен­ных в сфере физической культуры;*

г) обеспечение общего уровня физической подготовленности

5. Двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физической культуры, сформированные и организованные в соответствие с закономерностями ее развития, называются

*Физические упражнения*

6. Какой принцип предусматривает осмысленное отношение и по­требность студентов к физкультурно-спортивной деятельности, стремления к самопознанию и самосовершенствованию:

а) оздоровительной направленности;

б) возрастной адекватности педагогического воздействия;

*в) сознательности и активности;*

г) гармоничного развития личности.

7.Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

а) каждое упражнений направлено одновременно на совершен­ствование техники движения и на развитие физических качеств;

б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

в) они представляют упорядоченную деятельность в соответст­вии с образным или условным сюжетом;

*г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.*

8. Степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления, называют:

*Двигательное умение.*

9. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения, называется:

а) физическими качествами;

*б) физическими способностями;*

в) моторными задатками;

г) двигательной активностью.

10. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений – это

*сила*

11.Основу спорта составляет:

*Соревновательная деятельность.*

12. Основным специфическим средством физической культуры личности являются:

а) идеомоторные, психогенные и аутогенные упражнения;

*б) физические упражнения;*

в) естественные силы природы;

г) гигиенические факторы.

13. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

*а) - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности***.**

б) - это естественные и специально подобранные движения, применяемые в физическом воспитании и профессиональной физкультуре.

в) - это метод неспецифической терапии, использующий средства физической культуры для восстановления трудоспособности человека.

г) - это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие его физических способностей.

14. Какова роль физической культуры в обществе?

а) формирование физической культуры личности на основе оптимизации физического развития;

б) формирование теоретических представлений о жизни общества;

в) формирование физического мышления, способствующего развитию профессиональных навыков;

*г) формирование и развитие целостной личности, гармонично сочетающей духовные и физические силы.*

15. К основным физическим качествам НЕ относится:

*упорство*

16. Признак, лежащий в основе классификации упражнений, в котором упражнения подразделяются в соответствии с воздействием их на отдельные мышечные группы, называется:

а) структурным биомеханическим;

*б) анатомическим;*

в) целевой направленности;

г) «по мощности выполняемой работы».

**Структура планируемых результатов обучения по дисциплине**

**очная форма обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Код компетенции** | **Конкретизация компетенции** |
| 1.Физическая культура как  Система физических  упражнений. | УК-6 | **Знать:** основные понятия, функции физической культуры, направления физической культуры;  **Уметь:** самостоятельно работать с учебниками, учебными пособиями и дополнительной научной литературой для расширения и углубления полученного объема знаний в аудиторной лекции преподавателя; |
| 2.Техника безопасности на  занятиях по физической  культуре. | УК-6 | **Знать:** технику безопасности при занятиях физической культурой в зале и на стадионе;  **Уметь:** соблюдать меры предосторожности на занятиях физической культурой и спортом; |
| 3.Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно - важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание). | УК-6 | **Знать:**  виды выносливости и их проявления, средства развития выносливости на занятиях, особенности выполнения технических элементов.  **Уметь:** выполнять упражнения технически правильно. |
| 4.Методика оценки физического развития и функционального состояния организма. | УК-6 | **Знать:** физиологическое воздействие базовых технических элементов, их значение в подготовке студентов; развивающую направленность отдельных базовых технических  элементов;  **Уметь:** применять полученные знания для оценки индивидуальной физической подготовленности; |
| 5.Методика оценки физической подготовленности. | УК-6 | **Знать:** основные понятия: физическое развитие, физическая подготовка, физическая  подготовленность; способы и методики оценки физического состояния;  **Уметь:** подбирать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными показателями и поставленными задачами; |
| 6.Методика составления индивидуальных программ мониторинга физического здоровья. | УК-6 | **Знать:** средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека; функциональную активность человека, двигательные режимы, сочетание труда и отдыха.  **Уметь:** применять изученные средства физической культуры и спорта для индивидуального физического совершенствования; |
| 7.Методики реабилитации дыхательной системы. | УК-6 | **Знать:** основные физические упражнения для реабилитации дыхательной системы;  **Уметь:** выполнять упражнения (комплексы упражнений) для стабилизации работы дыхательной системы; |
| 8.Методики реабилитации сердечно-сосудистой системы. | УК-6 | **Знать:** аэробные упражнения для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний; методы самооценки с применением специальных опросников САН(самочувствие, активность, настроение),функциональные нагрузочные пробы;  **Уметь:** подбирать упражнения для составления комплекса физических упражнений общей и специальной направленности; |
| 9.Методики реабилитации опорно-связочного аппарата. | УК-6 | **Знать:** наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие); показания и противопоказания к занятиям; использование средств ЛФК.  **Уметь:** подбирать физические упражнения в зависимости от имеющихся показаний; |
| 10.Методики реабилитации органов зрения. | УК-6 | **Знать:** цели и задачи самостоятельных занятий; методики составления индивидуальных комплексов упражнений с различной тренировочной направленностью; физические упражнения для мышечной системы глаз.  **Уметь:** анализировать самостоятельные занятия физической культурой; выполнять упражнения для мышечной системы глаз. |
| 11.Средства и методики коррекции психоэмоционального состояния. | УК-6 | **Знать:** средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов; методику аутогенной тренировки.  **Уметь:** разрабатывать с участием преподавателя комплекс упражнений для психомоторной тренировки. |
| 12.Методы проведения учебно-тренировочных занятий. | УК-6 | **Знать:** критерии уровня физического развития; основные  показатели уровня здоровья (частоты сердечных сокращений,  артериального давления, росто-весового индекса); антропометрические стандарты, индексы физического развития;  **Уметь:** применять тесты для оценки физической подготовленности; |
| 13.Методика самостоятельного освоения отдельных средств и элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | УК-6 | **Знать:** особенности ППФП студентов по избранной специальности; основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля;  **Уметь:** с помощью преподавателя подбирать упражнения для составления комплексов ППФК; |
| 14.Методика индивидуального подхода и применение средств для  направленного развития отдельных физических качеств. | УК-6 | **Знать: о**бъективные и субъективные показатели самоконтроля; способы оптимизация физических нагрузок;  **Уметь:** вести дневник самоконтроля и тренировочных нагрузок. |
| 15.Средства и методы мышечной релаксации. | УК-6 | **Знать:** средства и методы мышечной релаксации;  **Уметь:** использовать дополнительные средства повышения работоспособности в повседневной деятельности. |
| 16.Обучение проведению функциональных проб и расчета результатов. | УК-6 | **Знать:** функциональные пробы и тесты для оценки состояния функциональных систем организма и степени приспособляемости к физическим нагрузкам.  **Уметь:** применять функциональные пробы и тесты для оценки состояния функциональных систем организма. |

**7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.**

**Шкала оценки сформированных компетенций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код  и наименование**  **компетенций** | **Соответствие уровней освоения компетенции планируемым**  **результатам обучения и критериям их оценивания** | | |
| **Пороговый** | **Базовый** | **Продвинутый** |
| **Оценка** | | |
| Зачтено  (50-69) | Зачтено (70-85) | Зачтено (86-100) |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| УК-6 | Обсуждение вопросов по темам/реферат | Обсуждение вопросов по темам/реферат | Обсуждение вопросов по темам/ реферат |
| нормативы | нормативы | нормативы |

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.**

УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка уровня сформированности компетенции

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели оценивания-индикаторы** | **Критерии оценивания компетенций** | Шкала оценивания |
| 1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | **Знать:**  - средства и методы физической культуры;  **Уметь:**  -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; | Пороговый уровень |
| **Знать:**  - средства и методы физической культуры;  - границы интенсивности физических нагрузок;  **Уметь:**  -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры; | Продвинутый уровень |
| **Знать:**  - средства и методы физической культуры;  - границы интенсивности физических нагрузок;  - приемы самоконтроля при занятиях физической культурой;  **Уметь:**  -оценивать эффективность использования применяемых средств физической культуры;  -определять величину нагрузки, адекватной индивидуальным возможностям; | Высокий уровень |
| 2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной  деятельности. | **Знать:**  - технику безопасности при занятиях физической культурой.  **Уметь:**  - выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела | Пороговый уровень |
| **Знать:**  - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;  - технику безопасности при занятиях физической культурой.  **Уметь:**  -составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела. |
| Продвинутый уровень |
| **Знать:**  - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;  - технику безопасности при занятиях физической культурой;  - методики самоконтроля.  **Уметь:**  -составлять и выполнять комплекс упражнений на различные группы мышц, изменение пропорций тела, контролировать и анализировать физическую нагрузку при выполнении комплексов упражнений. | Высокий уровень |

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые**

**для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний**.

Работа в семестре, является оценкой посещаемости практических и теоретических (лекционных) занятий. Учитывается количество посещенных занятий из расчета 20-ти баллов. Также принимаются во внимание дополнительные критерии оценки. Студенты основной, подготовительной и специальной медицинской группы, на момент аттестации, пропустившие по уважительной причине более 50% занятий, готовят письменную работу (реферат) (темы согласовываются с преподавателем учебной группы).

**Зачет – результат сдачи зачётных нормативов**

Примерные зачётные требования по общей физической подготовке представлены в таблице.

**Контрольные тесты (зачетные нормативы) физической подготовленности студентов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Критерии оценки (контрольные упражнения)** | **Оценка (баллы)** | | | | | | | | | |
| **ЮНОШИ** | | | | | **ДЕВУШКИ** | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1 | Прыжки со скакалкой без сбоев (к-во раз) | 100 | 75 | 50 | 40 | 30 | 100 | 75 | 50 | 40 | 30 |
| 2 | Отжимания в упоре лёжа на полу  (к-во раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 15 | - | - | - | - | - |
| 2.1 | Отжимания в упоре на коленях  (к-во раз) | - | - | - | - | - | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 3 | Под­нимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени согнуты (к-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 25 | 60 | 50 | 40 | 30 | 25 |

Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Затем рассчитывается среднее арифметическое значение, и выставляются баллы к зачету.

Оценка сдачи зачётных нормативов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| х среднее | Оценка | Баллы к зачету |
| 4,6-5,0 | отлично | 60 |
| 3,6-4,5 | хорошо | 45 |
| 3,0-3,5 | удовлетворительно | 30 |
| Ниже 2,9 | Не удовлетворительно | 15 |

Студенты «специальной медицинской группы» (занимающиеся лечебной физкультурой или оздоровительным плаванием) на зачете показывают технику специальных лечебных комплексов изученных в течение семестра.

Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу (реферат).

**Примерная тематика**

1. Основные понятия и термины в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная культура, тренировка, соревнования).

2. Личная гигиена и закаливание.

3. Профилактика вредных привычек.

4. Виды физической культуры.

5. Средства физического воспитания.

6. Дыхательная система.

7. Основы здорового образа жизни студента.

8. Общее физиологическое значение тренировки.

9. Гипокинезия и гиподинамия.

10. Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни.

11. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры (ЧСС, ЖЁЛ, показатели физических качеств).

12. Основы рационального питания.

13. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

14. Понятия двигательного умения и навыка;

15. Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физической культурой и спортом.

16. Физические качества человека (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость).

17. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.

18. Гигиена самостоятельных занятий.

19. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

20.Особенности ЛФК при травмах.

**Примерные вопросы к зачету**

1. Понятия физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, физическое совершенствование, физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и ее задачи.
4. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества.
5. Понятие здоровье. Факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья.
6. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
7. Социальные и биологические факторы. Их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм человека.
8. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
9. Основные формы физической культуры в России.
10. Основные средства физической культуры для профилактики нервного, физического и эмоционального истощения студентов в процессе учебного года.
11. Принципы физического воспитания.
12. Формирование личностных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.
13. Общая и специальная физическая подготовка, их характеристика и различия.
14. Мотивы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Динамика содержания занятий и нагрузки в зависимости от возраста.
15. Массовый спорт и спорт высших достижений.
16. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
17. Самоконтроль. Основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Первая медицинская помощь при получении травм на занятиях физической культурой и спортом.
20. Формы лечебной физической культуры. Лечебная гимнастика, массаж, баня.
21. Физическая культура и спорт. Их ценности для современного человека и общества.
22. Взаимосвязь физического и интеллектуального развития в процессе становления специалиста.
23. Двигательный режим специалиста. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
24. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность.
25. Физические качества и методы их воспитания.

**7.4. Соответствующие приказы, распоряжения ректората   
о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов**

1. Приказ от 23.03.2017 № 0557/о «Об утверждении Положения   
о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете».

2. Приказ от 01.12.2017 № 2132/о «О внесении изменений в Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры   
в Финансовом университете».

3.Приказ от 10.10.2018 № 1873/о «О внесении изменений в Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры в Финансовом университете».

Пример билета для зачета

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  «ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»  Уральский филиал  20\_/20\_ учебный год  кафедра «Социально-гуманитарные и естественно-научные дисциплины»  Билет № 1  для студентов программы подготовки бакалавриата направления «Юриспруденция»  по дисциплине «Физическая культура и спорт»  1. Основные формы физической культуры в России (15 баллов)  2. Принципы физического воспитания (15 баллов):  3. Физические качества и методы их воспитания (30 баллов)  Билет рассмотрен и утвержден на заседании кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Кравченко |

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

**Нормативно-правовые акты**

1.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года.

2. Приказ Минспорта России № 575 от 08 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Рекомендуемая литература**

**Основная:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков. — Москва: КноРус, 2019. — 297 с. — Бакалавриат. — Режим доступа: https://www.book.ru/book/931924;

2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539>;

3. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник / под общ. ред. В.В. Рыцарева; худож. Е. Ильин. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с.: ил. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479>.

**Дополнительная:**

4. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание [Электронный ресурс]: учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/442094.

5. Астахова, М.В. Волейбол [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 132 с.: ил. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425.

6. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения: учеб. пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). - Режим доступа: https://www.biblio-online.ru/bcode/444017.

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

Филиал обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

1) Операционная система Astra Linux Common Edition 10;

2) Офисный пакт LibreOffice;

3) Антивирусная защита ESET NOD32.

**10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Студентам при подготовке к письменной работе следует использовать методические рекомендации по дисциплине,

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

**11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения**

1) Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security;

2) Astra Linux Common Edition, Windows;

3) LibreOffice, Microsoft Office.

**11.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1) СПС Консультант Плюс (соглашение от 17.01.2003 г. № 24 с последующей пролонгацией);

2) Информационно-образовательный портал Финуниверситета и др.

**11.3. Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации**

Не используется.

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

Филиал обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенными оборудованием и техническими средствами обучения с Подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Финуниверситета.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно образовательную среду Финансового университета.

Филиал обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1) Антивирусная защита Kaspersky Endpoint Security;

2) Astra Linux Common Edition, Windows;

3) LibreOffice, Microsoft Office.