

Лицензия: регистрационный № 1478 от 28 мая 2015 года, на бланке серии 90Л01 №0008476

Свидетельство о государственной аккредитации: регистрационный № 2783 от 07 марта 2018 года, на бланке серии 90А01 №0002920

115191, г. Москва, 4-й Рощинский проезд, 9А / Тел: + 7 (495) 796-92-62 / E-mail: mpsu@mpsu.ru

Принято:

Решение Ученого совета

От «30» августа 2019 г.

Протокол №1

### Рабочая программа учебной дисциплины

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки

38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки

Финансы и кредит

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Москва, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

[1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы 3](#_Toc482710436)

[2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата 4](#_Toc482710437)

[3. Объем дисциплины (модуля) в зачётных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся. 4](#_Toc482710438)

[*3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)* 4](#_Toc482710439)

[4. Содержание дисциплины структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий 5](#_Toc482710440)

[*4.1. Разделы дисциплины и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)* 5](#_Toc482710441)

[*4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам* 7](#_Toc482710442)

[5. Перечень учебно- методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся 10](#_Toc482710443)

[6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 11](#_Toc482710444)

[7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. 11](#_Toc482710445)

[8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 12](#_Toc482710446)

[9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. 13](#_Toc482710447)

[10. Лицензионное программное обеспечение. 16](#_Toc482710448)

[11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 1](#_Toc482710449)6

[12. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 1](#_Toc482710450)6

[13. Иные сведения и (или) материалы 17](#_Toc482710451)

[*13.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине* 18](#_Toc482710452)

14. Лист регистрации изменений………………………………………………………………………..19

1. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

# В результате освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Код компетенции*** | **Результаты освоения ОПОП**  ***Содержание компетенций*** | **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине** |
| **ОК-8** | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать:**  научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.  **Уметь:**  применять средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.  **Владеть:**  ценностями физической культуры в том числе, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и упрочение здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

**Цель освоения дисциплины:** формирование культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Профессиональные задачи**:

**1) теоретический компонент**:

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.

**2) познавательный компонент:**

- формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**3) практический компонент:**

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

# 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата

Дисциплина реализуется в рамках базовой части Б1.Б.15 основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт», является важнейшим компонентом общей культуры и культуры личности, ориентирована на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья, в зависимости от профиля подготовки. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Дисциплина изучается на 1 курсе во 1 семестре (для очной формы обучения).

Дисциплина изучается на 1 курсе в 2 семестре (для заочной формы обучения).

# 3. Объем дисциплины (модуля) в зачётных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

# *3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Объём дисциплины** | **Всего часов** | |
| очная форма обучения | заочная форма обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины | 72 | |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего) | 16 | 6 |
| Аудиторная работа (всего): | 16 | 6 |
| в том числе: |  |  |
| лекции |  | 6 |
| семинары, практические занятия | 16 | - |
| лабораторные работы |  |  |
| Внеаудиторная работа (всего): |  |  |
| в том числе:  групповая консультация |  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 56 | 62 |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет) | + | 4 |

# 4. Содержание дисциплины структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий

# *4.1. Разделы дисциплины и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)*

***Очная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы**  **дисциплины** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)** | | | | | | | **Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости,**  **промежуточной аттестации**  ***(по семестрам)*** |
| **ВСЕГО** | **Из них аудиторные занятия** | | | **Самостоятельная работа** | **Контрольная работа** | **Курсовая работа** |
| **Лекции** | **Лаборатор.**  **практикум** | **Практическ.занятия / семинары** |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **1** | 6 |  |  | 2 | 3 |  |  | Устный опрос |
| 2.Социально- биологические основы физической культуры. | **1** | 6 |  |  | 2 | 3 |  |  | Устный опрос |
| 3.Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья | **1** | 6 |  |  | 2 | 3 |  |  | Устный опрос |
| 4.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | **1** | 6 |  |  | 2 | 3 |  |  | Устный опрос, тест |
| 5.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | **1** | 8 |  |  | 2 | 5 |  |  | Устный опрос |
| 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | **1** | 6 |  |  | 2 | 3 |  |  | Устный опрос |
| 7.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | **1** | 6 |  |  | 2 | 3 |  |  | Устный опрос |
| 8.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | **1** | 6 |  |  | 2 | 3 |  |  | Устный опрос |
| 9.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | **1** | 6 |  |  | 2 | 3 |  |  | Устный опрос |
| 10.Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) | **1** | 8 |  |  | 3 | 3 |  |  | Устный опрос |
| 11.Физическая культура в профессиональной деятельности. | **1** | 8 |  |  | 3 | 4 |  |  | **реферат** |
| Зачет | **1** | **+** |  |  |  |  |  |  | **Вопросы** |
| **ИТОГО** |  | **72** |  |  | **16** | **56** |  |  | **Зачет** |

***Заочная форма обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы**  **дисциплины** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)** | | | | | | | **Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости,**  **промежуточной аттестации**  ***(по семестрам)*** |
| **ВСЕГО** | **Из них аудиторные занятия** | | | **Самостоятельная работа** | **Контрольная работа** | **Курсовая работа** |
| **Лекции** | **Лаборатор.**  **практикум** | **Практическ.занятия / семинары** |
| 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **2** | 6 | 1 |  |  | 5 |  |  | Устный опрос |
| 2.Социально- биологические основы физической культуры. | **2** | 6 | 1 |  |  | 5 |  |  | Устный опрос |
| 3.Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья | **2** | 6 | 1 |  |  | 5 |  |  | Устный опрос |
| 4.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | **2** | 6 | 1 |  |  | 5 |  |  | Устный опрос, тест |
| 5.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | **2** | 8 | 1 |  |  | 7 |  |  | Устный опрос |
| 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | **2** | 6 | 1 |  |  | 5 |  |  | Устный опрос |
| 7.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | **2** | 6 |  |  |  | 6 |  |  | Устный опрос |
| 8.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | **2** | 6 |  |  |  | 6 |  |  | Устный опрос |
| 9.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | **2** | 6 |  |  |  | 6 |  |  | Устный опрос |
| 10.Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) | **2** | 6 |  |  |  | 6 |  |  | Устный опрос |
| 11.Физическая культура в профессиональной деятельности. | **2** | 6 |  |  |  | 6 |  |  | **реферат** |
| Зачет | **2** | 4 |  |  |  |  |  |  | **Вопросы** |
| **ИТОГО** |  | **72** | **6** |  |  | **62** |  |  | **4 (Зачет)** |

# *4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам*

**Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

*Содержание лекционного курса*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

*Содержание практических занятий*

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

**Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.**

*Содержание лекционного курса*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

*Содержание практических занятий*

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья**

*Содержание лекционного курса*

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

*Содержание практических занятий*

 Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

**Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

*Содержание лекционного курса*

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно- эмоционального и психофизического утомления.

*Содержание практических занятий*

Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно- эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышение эффективности учебного труда.

**Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

*Содержание лекционного курса*

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

*Содержание практических занятий*

Знание мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

*Содержание лекционного курса*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

*Содержание практических занятий*

Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

*Содержание лекционного курса*

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта ( системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

*Содержание практических занятий*

Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

**Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

*Содержание лекционного курса*

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачётные требования и нормативы по годам (семестрам) обучение по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

*Содержание практических занятий*

Цель и задачи спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза, характеристику общей структуры спортивной подготовленности в избранном виде спорта (взаимосвязь физической, технической, тактической и психической подготовленности. виды контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.

**Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

*Содержание лекционного курса*

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений- тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

*Содержание практических занятий*

Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.

**Тема 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)**

*Содержание лекционного курса*

Общие положения профессионально- прикладной физической подготовки.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП , ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие корректное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе.

*Содержание практических занятий*

Особенности ППФП обучающихся по избранному направлению подготовки или специальности. Методика подбора средств ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся.

**Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности.**

*Содержание лекционного курса*

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

*Содержание практических занятий*

Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

**5. Перечень учебно- методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся участие в опросе и обсуждении тем курса, решение тестов, написание рефератов.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место выполнения самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует учитывать рекомендации преподавателя, данные на занятиях и приступать к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании темы на лекции, необходимо изучить и закрепить материал с помощью источников, указанных в разделе 7 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных понятий данной темы. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно, для того, чтобы была возможность обсудить эти вопросы на практическом занятии.

# 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств оформлен в виде приложения к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт».

# 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

**Основная учебная литература:**

1. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун В.Г., Витун Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 103 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/54139.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Германов Г.Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование»/ Германов Г.Н.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Элист, 2017.— 303 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52019.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Коджаспиров Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 196 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74301.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Морозов А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Морозов А.И.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016.— 78 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70477.html.— ЭБС «IPRbooks»
5. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016.— 16 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63352.html.— ЭБС «IPRbooks»

**Дополнительная учебная литература:**

1. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун В.Г., Витун Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 103 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/54139.html.— ЭБС «IPRbooks»
2. Губарева Н.В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) [Электронный ресурс]: курс лекций/ Губарева Н.В., Линдт Т.А., Баймакова Л.Г.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016.— 108 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74264.html.— ЭБС «IPRbooks»
3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 116 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74265.html.— ЭБС «IPRbooks»
4. Морозов А.И. Легкая атлетика в программе подготовки студентов факультета физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Морозов А.И.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016.— 78 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70477.html.— ЭБС «IPRbooks»
5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Российская таможенная академия, 2016.— 132 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/69779.html.— ЭБС «IPRbooks»
6. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016.— 16 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63352.html.— ЭБС «IPRbooks»

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

1. Информационно-правовая система «Консультант+» - договор №2856/АП от 01.11.2007
2. Информационно-справочная система «LexPro» - договор б/н от 06.03.2013
3. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации [http://pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru/)
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования [http://fgosvo.ru](http://fgosvo.ru/)
5. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" [http://www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru/)
6. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
7. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
8. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
9. Web of Science Core Collection — политематическая реферативно-библиографическая и наукомтрическая (библиометрическая) база данных — [http://webofscience.com](http://webofscience.com/)
10. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) [http://neicon.ru](http://neicon.ru/)
11. Базы данных издательства Springer [https://link.springer.com](https://link.springer.com/)
12. Открытые данные государственных органов <http://data.gov.ru/>
13. http//www.tmnlib.ru – сайт информационно-библиотечного центра ТюмГУ
14. http//www.lib.sportedu.ru – сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
15. http//www.teoriya.ru – научный портал «Теория.ру» и сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
16. http//www.sibsport.ru – сайт библиотеки Сибирского государственного университета физической культуры и спорта
17. http//www.vniifk.ru – сайт журнала «Вестник спортивной науки»
18. http://sport.minstm.gov./14/
19. http://lib/sportedu.ru/
20. [www.uforum.uz/showthread.phpt=3926](http://www.uforum.uz/showthread.phpt=3926)
21. www.iprbookshop.ru

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

Усвоение материала дисциплины на лекциях, семинарах и в результате самостоятельной подготовки и изучения отдельных вопросов дисциплины, позволят студенту подойти к промежуточному контролю подготовленным, и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную правовую проблему являются глубокими и качественными, и позволяют формировать соответствующие компетенции как итог образовательного процесса.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя разделы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для промежуточного контроля. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса с позиций организации самостоятельной работы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Методические указания по организации деятельности обучающегося** |
| Лекция | Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. или подчеркивать красной ручкой. Целесообразно разработать собственную символику, сокращения слов, что позволит сконцентрировать внимание обучающегося на важных сведения.  Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.  Лекционный материал является базовым, с которого необходимо начать освоение соответствующей темы |
| Практические  занятия | Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание видеозаписей по заданной теме. |
| Реферат | Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.  обучающийся вправе избрать для реферата любую тему в пределах программы учебной дисциплины. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы реферата , имеющиеся у обучающегося начальные знания и личный интерес к выбору данной темы.  Реферат - это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.  Примерные этапы работы над рефератом: формулирование темы (тема должна быть актуальной, оригинальной и интересной по содержанию); подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 7); составление библиографии; обработка и систематизация информации; разработка плана; написание реферата ; публичное выступление с результатами исследования на семинаре.  Реферат должен отражать: знание современного состояния проблемы; обоснование выбранной темы; использование известных результатов и фактов; полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; актуальность поставленной проблемы; материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.  Защита реферата продолжается в течение 5-7 минут по плану. Выступающему, по окончании представления реферата , могут быть заданы вопросы по теме реферата.  Рекомендуемый объем реферата 10-15 страниц компьютерного (машинописного) текста, доклада – 2-3 страницы.  Инструкция по выполнению требований к оформлению работы находится в методических материалах. |
| Устный опрос | Опрос это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний обучающегося по определенной теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос, определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также, может определяться преподавателем, ведущим практические занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога. |
| Самостоятельная работа | Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования общекультурной компетенции; развитию исследовательских умений студентов. Формы и виды самостоятельной работы студентов: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (зачету); самостоятельное выполнение практических заданий, решение тестов. Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в Интернет. Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля. Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса. |
| Тест | Тест это система стандартизированных вопросов позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. О проведении теста, его формы, а также раздел темы, выносимые на тестирование, доводит до сведения обучающихся преподаватель, ведущий практические занятия. |
| Подготовка к зачету | При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, рекомендуемую литературу. Основное в подготовке к сдаче зачёта - это повторение всего материала по дисциплине. При подготовке к сдаче зачёта обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. По завершению изучения дисциплины сдается зачёт. В период подготовки студент вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания. Зачёт проводится по вопросам , охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Для успешной сдачи зачёта по дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные категории дисциплины, которые указаны в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемая компетенция в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачёте; готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого практического занятия. |

**10. Лицензионное программное обеспечение**

1. В процессе обучения на экономическом факультете по всем направлениям подготовки используется следующее лицензионное программное обеспечение:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программный продукт** | **Тип** | **Тип лицензии** | **Дополнительные сведения** |
| Microsoft Windows XP Professional Russian | Операционная система | OEM-лицензии | Поставляются в составе готового компьютера |
| Microsoft Windows 7 Professional | Операционная система | OEM-лицензии | Поставляются в составе готового компьютера |
| Microsoft Office 2007 | Программный пакет | Microsoft Open License | Лицензия № 45829385 от 26.08.2009 (бессрочно) |
| Microsoft Office 2010 Professional | Программный пакет | Microsoft Open License | Лицензия № 48234688 от 16.03.2011 |
| Microsoft Office 2010 Professional | Программный пакет | Microsoft Open License | Лицензия № 49261732 от 04.11.2011 |
| DrWEB Entrprise Suite | Комплексная система антивирусной защиты | Microsoft Open License | Лицензия № 126408928, действует до 13.03.2018 |
| LibreOffice | Программный пакет | Lesser General Public License | Оферта (свободная лицензия) |
| SciLab | Прикладное ПО | CeCILL | Оферта (свободная лицензия) |

1. **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**
2. Для построения эффективного учебного процесса Кафедра финансов и кредита располагает следующими материально-техническими средствами, которые используются в процессе изучения дисциплины:
3. - доска;
4. - персональные компьютеры (компьютерный класс кафедры, аудитория 403, 16 шт.), каждый из компьютеров подключен к сети Интернет;
5. - экран;
6. - мультимедийный проектор.

В процессе преподавания и для самостоятельной работы обучающихся используются также компьютерные классы аудиторий 304 и 307, а также специальные ресурсы кабинета экономики (305 ауд.).

# Для данной дисциплины на базе университета предусмотрено:

1. Тренажерный комплекс

2. **12. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в МПСУ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальных залах, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения.

2. **13. Иные сведения и (или) материалы**
4. **13.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Не предусмотрено.

Составитель: Васильева Татьяна Виталиевна, проректор по учебной работе ОАНО ВО «МПСУ».

**14. Лист регистрации изменений**

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «29» июня 2015 г. протокол № 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|  | Утверждена и введена в действие решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 080100 Экономика (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.12.2009 г. № 747 | Протокол заседания  Ученого совета от «29» июня 2015 года протокол № 11 | 01.09.2015 |
|  | Актуализирована решением Ученого совета на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015 г. № 1327 | Протокол заседания  Ученого совета от «28» декабря 2015 года протокол № 4 | 29.12.2015 |
|  | Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы | Протокол заседания  Ученого совета от «30» мая 2016 года протокол № 8 | 01.09.2016 |
|  | Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы | Протокол заседания  Ученого совета от «28» августа 2017 года протокол № 11 | 01.09.2017 |
|  | Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы | Протокол заседания  Ученого совета от «28» августа 2018 года протокол №7 | 01.09.2018 |
|  | Обновлена решением совместного заседания Совета и Кафедр факультета экономики и права ОАНО ВО «МПСУ | Протокол совместного заседания Совета и Кафедр факультета экономики и права ОАНО ВО «МПСУ» от 30 августа 2019 г. № 1. | 01.09.2019 |