

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

кафедра «Физическое воспитание»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор



М.А.Эскиндаров

« 25 » июня 2019 г.

В.Л.Ануров

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

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

*Рекомендовано Ученым советом факультета Социология и политология
(протокол № 16 от 18 июня 2019 г.)*

*Одобрено кафедрой «Физическое воспитание»
(протокол № 13 от 30 мая 2019 г.)*

Москва 2019

УДК 796(073)
ББК 75я73
Г 16

Рецензент: В.А. Александрова, к.пед.н., доцент кафедры ТиМ танцевальных видов спорта РГУФКСМиТ

В.Л. Ануров - «Физическая культура и спорт». Рабочая программа дисциплины для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата (очная форма). – М.: Финансовый университет, кафедра «Физическое воспитание», 2019. – 20 с.

Рабочая программа дисциплины содержит требования к результатам освоения дисциплины, содержание дисциплины, тематику практических занятий и технологии их проведения, формы самостоятельной работы, контрольные вопросы и систему оценивания, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Учебное издание

В.Л. Ануров

«Физическая культура и спорт»

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

Формат 60x90/16. Гарнитура *Times New Roman*
Усл. п.л. 1,75. Изд. № _____. – 2019. Тираж - 50 экз.

Заказ № _____

Отпечатано в Финансовом университете

©В.Л.Ануров,2019
© Финансовый университет, 2019

Содержание

1. Наименование дисциплины.....	5
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотношенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	8
4. Объём дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы.....	8
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий.....	8
5.1 Содержание тем дисциплины	8
5.2 Учебно-тематический план.....	10
5.3 Содержание практических и семинарских занятий	12
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
6.1. Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы.....	14
6.2. Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю.....	14
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	15
7.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины.....	15
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений.....	16
7.3. Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов.....	17
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для усвоения дисциплины.....	18
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	18
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	19
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	20
11.1. Комплект лицензионного программного обеспечения.....	20
11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	20
11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации.....	20
12. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20

1. Наименование дисциплины.

«Физическая культура и спорт».

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

Направления подготовки: Экономика, Менеджмент, Туризм, Юриспруденция, Управление персоналом, Социология, Политология, Бизнес-информатика для 2020 года приема

Код компетенции	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: значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Уметь: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.

УК-7	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, владеть основными методами защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий	<p>1. Выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушением техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда</p> <p>2. Осуществляет выполнение мероприятий по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>3. Находит пути решения ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности и людей.</p> <p>4. Действует в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике основные способы выживания</p>	<p>1. Знать проблемы, связанные с нарушением техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда. Уметь выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушением техники безопасности на рабочем месте, обеспечивая безопасные условия труда.</p> <p>2. Знать мероприятия по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях. Уметь осуществлять выполнение мероприятий по защите населения и территорий в чрезвычайных ситуациях.</p> <p>3. Знать пути решения ситуаций, связанных с безопасностью жизнедеятельности людей. Уметь решать ситуации, связанных с безопасностью жизнедеятельности людей.</p> <p>4. Знать действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике Уметь действовать в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, применяя на практике</p>
------	---	--	---

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к социально-гуманитарному модулю.

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

Трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 72 часа (2 зачетные единицы)

Вид учебной работы по дисциплине	Всего в з/ед. и часах	Семестр 1 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	зач. ед. час.	зач. ед. час.

Вид учебной работы по дисциплине	Всего в з/ед. и часах	Семестр 1 (в часах)
Контактная работа-Аудиторные занятия		
<i>Лекции</i>		
<i>Семинары, практические занятия</i>		
Самостоятельная работа		
Вид текущего контроля		
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет

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

СЕМЕСТР I Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (1 час)

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

Основные виды физической культуры. Влияние занятий по физической культуре на организм человека.

ТЕМА 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета (3 часа)

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Формирование учебных групп. Структура и преподаватели кафедры. Содержание дисциплины. Контроль успеваемости. Спортивная работа кафедры. Спортивный клуб. Спортивные сооружения Финуниверситета. Секционные и факультативные занятия по видам спорта.

Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Особенности занятий с отягощениями, на снарядах. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 3. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, плавание, выполнение кувырков, прыжки и др.) (10 часов)

Значение ходьбы, бега, плавания в повседневной жизни. Механизм их воздействия на организм. Оптимальная интенсивность. Определение нагрузки

по ЧСС. Циклические (аэробные) виды спорта как средство укрепления здоровья, развития общей выносливости, повышения работоспособности.

Понятия двигательного умения и двигательного навыка, этапы их формирования. Понятие техники движений, последовательность освоения, согласованность движений. Подготовительные упражнения. Методы развития и укрепления двигательных навыков.

Техника правильной ходьбы, спринтерского и стайерского бега. Основы техники плавания. Основы техники выполнения кувырков, прыжковых упражнений.

ТЕМА 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления (функциональные пробы). Применение средств физической культуры для их направленной коррекции (8 часов)

Понятия работоспособности, усталости, утомления. Простейшие методики оценки работоспособности (ортостатическая, клиноростатическая, лестничная пробы, проба с 20 приседаниями и др.).

Субъективные признаки утомления, усталости. Коррекция физического и психоэмоционального состояния. Методика аутогенной тренировки. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Стретчинг. Методики мышечной релаксации. Элементы йоги. Аутотренинг.

ТЕМА 5. Основы методики самомассажа (4 часа)

Понятие массажа. История возникновения и развития. Влияние на важнейшие системы организма. Гигиенические требования к массажу. Цели и задачи, методы, формы, виды массажа. Показания и противопоказания к массажу. Основные технические приемы массажа. Методика выполнения самомассажа.

ТЕМА 6. Современные методики реабилитации органов зрения средствами корригирующей гимнастики (4 часа)

Виды нарушений зрения. Упражнения для укрепления мышечной системы глаз. Методики лечебной гимнастики У. Бейтса, В.Г. Жданова, М. Норбекова, Э.С. Аветисова. Тибетская гимнастика. Комплекс упражнений при работе на компьютере.

ТЕМА 7. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата (6 часов)

Наиболее распространенные патологии опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Наиболее распространенные виды травматических повреждений (ушибы, растяжения, вывихи, переломы).

Первая помощь при получении травм. Показания и противопоказания к занятиям. Использование средств лечебной физкультуры (ЛФК). Суставная гимнастика как эффективное средство реабилитации.

ТЕМА 8. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств (32 часа)

Средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Подбор средств и методов физической культуры для развития силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости с учётом индивидуальных особенностей. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.

ТЕМА 9. Оценка физической подготовленности студентов (4 часа)

Текущий и промежуточный контроль физической подготовленности студентов. Контрольные тесты по общей физической подготовке.

5.2 Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Трудоемкость в часах					Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа			Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практические занятия		
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов						Устный опрос
	Тема 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета						Устный опрос
	Тема 3. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, плавание, выполнение кувырков, прыжки и др.)						Качественная оценка техники выполнения упражнений

Тема 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления (функциональные пробы). Применение средств физической культуры для их направленной коррекции						Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
Тема 5. Основы методики самомассажа						Качественная оценка техники выполнения
Тема 6. Современные методики реабилитации органов зрения средствами корригирующей гимнастики						Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
Тема 7. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата						Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
Тема 8. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств						Качественная оценка техники выполнения упражнений
Тема 9. Оценка физической подготовленности студентов						Количественная оценка выполнения тестовых заданий
В целом по дисциплине						Устный опрос. Качественная оценка методико-технической подготовленности оценка физической подготовленности

Содержание практических и семинарских занятий

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9 (указывается раздел и порядковый номер источника)	Формы проведения занятий
1	2	3
<p>Тема 2. Организация учебно-спортивной деятельности в Финуниверситете. Спортивные сооружения университета</p>	<p>1. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре. 2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. 3. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах. Рекомендуемые источники: 8.3-8.6</p>	<p>Методико-практическое занятие</p>
<p>Тема 3. Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, плавание, выполнение кувырков, прыжки и др.)</p>	<p>1. Основные виды выносливости и их проявления. Оптимальная интенсивность движений. Определение нагрузки по ЧСС. 2. Понятие техники движений, последовательность освоения, согласованность движений. Подготовительные упражнения. 3. Особенности техники правильной ходьбы, спринтерского и стайерского бега. Основы техники плавания. Основы техники выполнения кувырков, прыжковых упражнений. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.6</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия</p>

<p>Тема 4. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления (функциональные пробы). Применение средств физической культуры для их направленной коррекции</p>	<p>1. Понятия работоспособности, усталости, утомления. Простейшие методики оценки работоспособности (ортостатическая, клиностатическая, лестничная пробы, проба с 20 приседаниями и др.). 2. Субъективные признаки утомления, усталости. Коррекция физического и психоэмоционального состояния. Методика аутогенной тренировки. Комплекс упражнений для психомоторной тренировки. Стретчинг. Методики мышечной релаксации. Элементы йоги. Аутотренинг.</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия, методико-практическое занятие</p>
<p>Тема 5. Основы методики самомассажа</p>	<p>1. Понятие массажа. Влияние на важнейшие системы организма. Показания и противопоказания к массажу. 2. Гигиенические требования к самомассажу. Основные технические приемы самомассажа. Методика выполнения самомассажа.</p>	<p>Учебно-тренировочное занятие, методико-практическое занятие</p>
<p>Тема 6. Современные методики реабилитации органов зрения средствами корригирующей гимнастики</p>	<p>1. Виды нарушений зрения. 2. Упражнения для укрепления мышечной системы глаз. Методики лечебной гимнастики У. Бейтса, В.Г. Жданова, М. Норбекова, Э.С. Аветисова. Тибетская гимнастика. Комплекс упражнений при работе на компьютере. Рекомендуемые источники: 8.1, 8.2, 8.4</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия, методико-практическое занятие</p>
<p>Тема 7. Современные методики реабилитации опорно-связочного аппарата</p>	<p>1. Наиболее распространенные патологии (дефекты осанки, сколиозы, плоскостопие). Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. 2. Суставная гимнастика, ее особенности. Рекомендуемые источники: 8.1-8.4</p>	<p>Учебно-тренировочные занятия, методико-практическое занятие</p>

Тема 8. Применение средств и методов физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	1. Средства и методы развития силы 2. Средства и методы развития быстроты 3. Средства и методы развития выносливости 4. Средства и методы развития гибкости 5. Средства и методы развития ловкости Рекомендуемые источники: 8.1-8.4	Учебно-тренировочные занятия
Тема 9. Оценка физической подготовленности и студентов	1. Выполнение зачетных нормативов по ОФП. Рекомендуемые источники: 8.1	Учебно-тренировочные занятия

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

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

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся аудиторно.

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

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 поднятие туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (кол-во раз)	20	25	30
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед 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	Поднятие 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

Функциональные пробы и тесты для текущего контроля функциональной подготовленности студентов (юноши, девушки)

№	Функциональные пробы, тесты	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	ЧСС в покое, уд/мин	> 69	69-67	< 66	> 71	71-69	< 68
2	АД систолическое, мм.рт.ст			124-104			124-103
3	АД диастолическое, мм.рт.ст			80-61			81-63
4	Гипоксическая проба Штанге, с	< 62	62-70	> 70	< 60	60-67	> 67
5	Адаптивность ССС (тест Руфье), усл.ед.	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0
6	PWC 170, кгм/кг мин	< 13,8	13,8-15,5	>15,5	< 10,5	10,5-12,6	>12,6

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

7.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины, содержится в разделе 2 («Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы»).

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений

Контрольные тесты (зачетные нормативы) физической подготовленности студентов

№	Критерии оценки (контрольные упражнения)	Оценка (баллы)									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
	Прыжки со скакалкой без сбоев (к-во раз)	100	75	50	40	30	100	75	50	40	30
	Отжимания в упоре лёжа на полу (к-во раз)										
	Отжимания в упоре на коленях (к-во раз)										
	Поднимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени согнуты (к-во раз)										

Промежуточный контроль успеваемости студентов, по медицинским показаниям освобожденных от сдачи зачетных нормативов или полностью освобожденных от практических занятий, осуществляется по итогам оценки письменной работы.

Тематика письменных работ

1. Основы методики обучения двигательным действиям.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Сила и методика ее развития.
4. Быстрота и методика ее развития
5. Ловкость (координация) и методика ее развития
6. Гибкость и методика ее развития
7. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента
8. Физическое воспитание в период трудовой деятельности

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента
--

<i>Дополнительные темы - определяются преподавателем учебной группы по избранному виду спорта</i>

Также студенты, освобожденные от практических занятий, сдают зачет в форме устных ответов на вопросы.

Примерный перечень вопросов к зачету

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. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.
20. Особенности ЛФК при травмах.

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

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».

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Нормативно-правовые акты

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

Н
У
Р
Е
Р
L
I
N

Рекомендуемая литература

Основная литература

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. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2019. — 239 с. — (Бакалавриат). — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222>

3.1 Письменский И.А. Физическая культура: Учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов; Финуниверситет - М.: Юрайт, 2014, 2015 - 493 с.

3.2 Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия: Бакалавр и специалист). - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427>

4. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / под ред. М.Я. Виленского. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — Для бакалавров. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>

.
r
u

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

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

2. Образовательный портал Финуниверситета www.portal.ufrf.ru

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

o
n
o
f
k
s

4. Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>
6. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znaniy.com>
7. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru/>
8. Деловая онлайн-библиотека Alpina Digital <http://lib.alpinadigital.ru/>
9. Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>
10. Электронная библиотека <http://grebennikon.ru>
11. Национальная электронная библиотека <http://нэб.пф/>
12. Пакет баз данных компании EBSCO Publishing, крупнейшего агрегатора научных ресурсов ведущих издательств мира <http://search.ebscohost.com>
13. JSTOR Arts & Sciences I Collection <http://jstor.org>
14. Коллекция научных журналов Oxford University Press <https://academic.oup.com/journals/>
15. База данных диссертаций компании ProQuest: ProQuest Dissertations & Theses: The Humanities and Social Sciences Collection <https://search.proquest.com/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основными видами самостоятельной учебной деятельности обучающихся по освоению дисциплины являются:

- 1) Предварительная подготовка к аудиторным занятиям (лекциям, семинарам, практическим занятиям). Такая подготовка предполагает изучение учебной программы дисциплины, установление связи с ранее полученными знаниями, выделение наиболее значимых и актуальных проблем, на изучение которых следует обратить особое внимание, подготовку сообщений и докладов по темам семинаров учебной дисциплины;
- 2) Самостоятельная работа при прослушивании лекций, осмысление учебной информации, сообщаемой преподавателем, ее обобщение и краткая запись, а также своевременная доработка конспектов лекций;
- 3) Подбор, изучение, анализ рекомендованных информационных источников по темам учебной дисциплины;
- 4) Выяснение наиболее сложных вопросов и их уточнение во время консультаций;
- 5) Написание эссе, при этом необходимо использовать при подготовке работы нормативные документы Финансового университета;
- 6) Подготовка к экзамену.
- 7) Выполнение собственных научных исследований, участие в научных исследованиях, проводимых в масштабе кафедры, филиала или университета;
- 8) Систематическое изучение периодической печати, научных

монографий, поиск и анализ дополнительной информации по учебной дисциплине.

Выполнение **самостоятельных домашних заданий** предполагают подготовку доклада для занятий приводящихся в форме дискуссий, изучение материала для семинарских занятий и подбор материала для решения практических заданий. Самостоятельная работа по освоению дисциплины заключается в изучении и конспектировании дополнительной литературы, изучении законодательных и нормативных актов, выполнении заданий по исходным данным, предложенным преподавателем. Результаты самостоятельной работы оформляются в виде презентации и обсуждаются на практических занятиях. Работа выполняется с использованием текстового редактора MS WORD, MS EXCEL – для таблиц, диаграмм и т.д., MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций.

При подготовке к семинарскому занятию используется лекционный материал. Он является основой для подготовки студента к семинарским занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы. В соответствии с п.5.3 студентам необходимо осуществлять подготовку к семинарским занятиям. Быть готовыми к опросу, дискуссии, разбору конкретных ситуаций, решению задач. При подготовке к семинарскому занятию студенты должны изучить и законспектировать содержание дополнительной литературы, статей, книг, включающие в себя основные положения и их обоснование фактами, примерами и т.д.

Подготовка к дискуссии осуществляется студентами самостоятельно, при наличии задания выданного преподавателем.

Рекомендации по написанию эссе, реферата

Эссе представляет собой контрольное задание и является самостоятельной и творческой работой студента. В эссе студент должен показать следующие умения: нестандартное творческое мышление, грамотное формулирование и логичное изложение собственных мыслей, аргументированное обоснование своей точки зрения, иллюстрация своих идей соответствующими примерами из жизни, систематизация и использование различных источников информации

Эссе студента - это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем (*тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем*).

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Построение эссе - это ответ на вопрос или раскрытие темы, которое основано на классической системе доказательств.

отличие от реферата, эссе – это:

сочинение небольшого объема (от 7-х – до 10 стр. машинописного текста),

написанное на конкретную тему (труд, посвященный анализу широкого круга проблем, не может быть выполнен в жанре эссе);

свободной композиции (в студенческом эссе не требуется четкого перечисления глав и параграфов в силу небольшого объема работы);

выражающее индивидуальные впечатления и соображения студента по конкретному вопросу;

эссе не претендует на исчерпывающее раскрытие темы и представляет всего лишь попытку студента передать свои собственные взгляды на проблему и соображения с нею связанные.

Методические указания по написанию контрольной работы:

Контрольная работа – это письменная работа, которая является обязательной составной частью учебного плана образовательной программы. В контрольной работе решаются конкретные задачи либо раскрываются определенные условия вопросы. Цель выполняемой работы – получить специальные знания по выбранной теме.

Подготовка контрольной работы осуществляется под методическим руководством преподавателя, ведущего семинарские занятия по дисциплине в соответствии с темами, представленными в п.6.2. Требования к выполнению:

- четкость и последовательность изложения материала;
- наличие обобщений и выводов, сделанных на основе изучения информационных источников по данной теме (в случае необходимости);
- правильность и в полном объеме решение имеющихся в задании практических задач;
- использование современных способов поиска, обработки и анализа информации;
- самостоятельность выполнения.

Структура контрольной работы содержит следующие обязательные элементы: титульный лист, содержание, основная часть, список используемой литературы, приложение(я) (при необходимости).

Объем работы - не более 15 страниц (без учета таблиц в приложении) машинописного текста (размер шрифта 14) через полуторный интервал на стандартных листах формата А-4, поля: верхнее – 15 мм, нижнее – 15мм, левое – 25мм, правое – 10мм.

По вопросам, возникающим в процессе написания работы, студенту следует обращаться за консультацией преподавателю. Срок выполнения контрольной работы определяется преподавателем. Работа сдается не позднее, чем за неделю до зачета/экзамена.

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. Windows, Microsoft Office
2. Антивирус ESET Endpoint Security

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Консультант Плюс
2. Гарант

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации:

Не предусмотрены.

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

Для осуществления образовательного процесса в рамках дисциплины необходимо наличие специальных помещений.

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения лекций, семинарских и практических занятий, выполнения курсовых групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Проведение лекций и семинаров в рамках дисциплины осуществляется в помещениях:

- оснащенных демонстрационным оборудованием;
- оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет»;
- обеспечивающих доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Специальные помещения должны быть укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.