

**ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(Финансовый университет)**

Курский филиал федерального государственного образовательного бюджетного
учреждения высшего образования

УТВЕРЖДАЮ
Директор Курского филиала
Финуниверситета



Ю.В.Вертакова
«31» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»; 38.03.02 «Менеджмент»

Профили / направленности Учет, анализ и аудит; Экономическая безопасность
хозяйствующих субъектов;
Маркетинг; Финансовый менеджмент;

Год утверждения программы: 2021

Одобрено кафедрой «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Протокол от «31» августа 2021 г. № 1

Содержание

1 Наименование дисциплины	4
2 Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы с указанием индикаторов их достижения, соотнесенных с планируемыми результатами обучения по дисциплине	4
3 Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
4 Объем дисциплины в зачетных единицах и академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся	6
5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объектов (в академических часах) и видов учебных занятий	7
5.1 Содержание дисциплины	7
5.2. Учебно-тематический план	9
5.3 Содержание семинаров, практических занятий	11
6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
6.1 Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы	15
6.2 Перечень вопросов, заданий, тем для подготовки к текущему контролю	18
7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	24
7.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины	24
7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний	24
7.3 Соответствующие приказы, распоряжения ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов	28
8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	28
8.1 Нормативно–правовые акты	28
8.2 Основная литература	28
8.3 Дополнительная литература	29
9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	29
9.1 Интернет-ресурсы	29
9.2 Справочно-правовые системы	29
10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	29
11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень необходимого программного обеспечения и информационных справочных систем	33
11.1 Комплект лицензионного программного обеспечения:	33
11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:	34

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации – не предусмотрено.	34
12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	34

1 Наименование дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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

для направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

Таблица 1

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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессиональноприкладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения. Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних	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

		условий реализации конкретной профессиональной деятельности	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.
--	--	---	--

для направления подготовки 38.03.01 «Экономика»
Таблица 2

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 и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессиональноприкладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения. Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности.
		2. Использует основы	Знать: средства и методы физической культуры для

		физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	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.
--	--	---	---

3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» входит в модуль социально-гуманитарных дисциплин по направлениям подготовки: 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.01 «Экономика» является обязательной дисциплиной федеральных государственных стандартов.

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

для направления подготовки 38.03.01 «Экономика»
для направления подготовки 38.03.02 «Менеджмент»
Для очной формы обучения для учебного плана 2021г.

Таблица 3

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Модуль 2 (в	Модуль 3 (в	Модуль 4 (в	Модуль 5 (в	Модуль 6 (в
----------------------------------	-----------------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

		часах)	часах)	часах)	часах)	часах)
Общая трудоемкость дисциплины	9,1 з.е. и 328	68	68	68	68	56
Контактная работа - Аудиторные занятия	306	68	68	68	68	34
<i>Лекции</i>						
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	68	68	68	68	34
Самостоятельная работа	22					22
Вид текущего контроля						
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

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

5.1 Содержание дисциплины

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Эстетика физической культуры и спорта

Составляющие (компоненты) физической культуры. Средства физической культуры. Физические упражнения. Физическое воспитание. Физическое развитие. Социальные функции физической культуры

Биологические и социально-биологические основы физической культуры.

Определение ткани человека. Характеристика видов ткани. Определение крови и её составляющих. Понятие «внешняя среда». Перечислите ее природные, биологические и социальные факторы. Суть принципа целостности организма и его единства с окружающей средой. Общая схема энергетического обеспечения мышечного сокращения

Физиологическая характеристика двигательной активности и формирование движений

Белки. Углеводы. Жиры. Обмен воды и минеральных веществ. Характеристика положительного эффекта воздействия физических нагрузок: общий положительный эффект, локальный положительный эффект. Зоны относительной мощности в спортивных упражнениях. Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности (по В. С. Фарфелю).

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Составляющие здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровье человека. Отрицательное воздействие на организм человека вредных привычек.

Психофизиологические основы учебного труда студентов, средства физической культуры в регулировании работоспособности

Факторы обучения и их влияние на организм студента. Факторы характера

Основные формы самостоятельных занятий физкультурой. Самостоятельные тренировочные занятия. Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка. Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики. Планирование и управление

самостоятельными занятиями.

Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физического воспитания

Спорт. Спортивные соревнования. Большой и массовый спорт.

Организационные особенности студенческого спорта. Система студенческих спортивных соревнований.

Педагогические основы физического воспитания.

Принципы физического воспитания: сознательность и активность, доступность, наглядность, систематичность, прочность. Методы физического воспитания: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и сенсорные методы. Средства физической культуры. Соответствие этапов обучения движениям. Цели и задачи каждого этапа обучения. Двигательное умение и двигательный навык.

Общая и специальная физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Общая плотность занятия. Моторная плотность занятия. Структура подготовленности спортсмена: технический, психический, физический, тактический элемент подготовки. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Показатели самоконтроля. Соответствие мышечной напряжённости. Обязательные формы занятий физическими упражнениями. Формы внеучебных занятий. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание частей учебно – тренировочного занятия.

Врачебный и педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом

Основные задачи врачебного контроля. Основные формы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Основные виды контроля за эффективностью тренировочных занятий. Методы врачебного обследования. Самоконтроль за эффективностью тренировочных занятий. Самоконтроль. Показатели самоконтроля. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Цепочка действий обеспечения мотивации к самостоятельным занятиям. Основные методические положения самостоятельных занятий. Основные группы мотивов к занятиям физической культурой: оздоровительные мотивы, двигательно-деятельностные мотивы, соревновательно-конкурентные мотивы, эстетические мотивы, коммуникативные мотивы, воспитательные мотивы, статусные мотивы, культурологические мотивы, познавательно-развивающие мотивы, творческие мотивы, профессионально-ориентированные мотивы, административные мотивы, психолого-значимые мотивы. Утренняя гигиеническая гимнастика. Спортивная ходьба. Бег в спорте. Положительные стороны плавания. Оздоровительная ходьба

Характеристика нарушений осанки. Профилактика нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата. Правила организации и гигиены самостоятельных занятий физической культурой.

Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)

Влияние современной технизации на жизнедеятельность человека. Современная технизация труда и быта на жизнедеятельность человека. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе. Необходимость перемены разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста. Профессионально – прикладная физическая подготовка. Цель ППФП и предпосылки к достижению этой цели. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Средства ППФП. Цель теоретических занятий ППФП. Формы ППФП в свободное время.

Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Производственная физическая культура. Цели и задачи производственной физической культуры. Формы ПФК. Производственная гимнастика. Виды производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Оздоровительно-профилактическая гимнастика.

Занятия в группах здоровья, общей физической подготовки и спортивных секциях. Группы здоровья

5.2. Учебно-тематический план

Направление подготовки для направления подготовки 38.03.01 «Экономика»,
38.03.02 «Менеджмент»

Для очной форм обучения для учебного плана 2021г.

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоёмкость в часах						Формы текущего контроля успеваемости
		Всего	Аудиторная работа				Самостоятельная работа	
			Общая, в т.ч.:	Лекции	Семинары, практи-	Занятия в интеракт		
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Эстетика физической культуры и спорта	22			22			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
2	Биологические и социально-биологические основы физической	22			22			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений

	культуры							
3	Физиологическая характеристика двигательной активности и формирование движений	28			28			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	30			30			Качественная оценка техники выполнения функциональных проб и тестов
5	Психофизиологические основы учебного труда студентов, средства физической культуры в регулировании работоспособности	26	26		26			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физического воспитания.	26	26		26			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
7	Педагогические основы физического воспитания.	26	26		26			Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
8	Общая и специальная физическая подготовка	28	26		26		2	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
9	Врачебный и педагогический контроль и самоконтроль	31	26		26		5	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения

	при занятиях физическими упражнениями и спортом							упражнений
10	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	31	26		26		5	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	31			26		5	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
12	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	27			22		5	Устный опрос. Качественная оценка техники выполнения упражнений
В целом по дисциплине		328	306		306		22	

5.3 Содержание семинаров, практических занятий

Таблица 5

Название тем дисциплины	Перечень вопросов для обсуждения на семинарских, практических занятиях, рекомендуемые источники из разделов 8,9	Формы проведения занятий
Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Эстетика физической культуры и спорта	1. Составляющие (компоненты) физической культуры. 2. Средства физической культуры. 3. Физические упражнения. 4. Физическое воспитание. 5. Физическое развитие. 6. Социальные функции физической культуры <i>Рекомендуемые источники: 8.1.1-8.2.2</i>	Методико-практическое занятие
Биологические и	1. Определение ткани человека.	Методико-практич

социально-биологические основы физической культуры	2. Характеристика видов ткани. 3. Определение крови и её составляющих. 4. Понятие «внешняя среда». Перечислите ее природные, биологические и социальные факторы. 5. Суть принципа целостности организма и его единства с окружающей средой. 6. Общая схема энергетического обеспечения мышечного сокращения <i>Рекомендуемые источники: 8.2.1-8.3.2</i>	еское занятие, учебнотренировочные занятия
Физиологическая характеристика двигательной активности и формирование движений	1. Белки. Углеводы. Жиры. Обмен воды и минеральных веществ. 2. Характеристика положительного эффекта воздействия физических нагрузок: общий положительный эффект, локальный положительный эффект. 3. Зоны относительной мощности в спортивных упражнениях. 4. Физиологическая характеристика работы в зонах различной мощности (по В. С. Фарфелю). <i>Рекомендуемые источники: 8.2.1-8.3.2</i>	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочные занятия
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Составляющие здорового образа жизни. 2. Факторы, определяющие здоровье человека. 3. Отрицательное воздействие на организм человека вредных привычек. <i>Рекомендуемые источники: 8.2.1, 8.3.1</i>	Методикопрактические занятия
Психофизиологические основы учебного труда студентов, средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Факторы обучения и их влияние на организм студента. 2. Факторы характера 3. Основные формы самостоятельных занятий физкультурой. 4. Самостоятельные тренировочные занятия. 5. Утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка. Наиболее подходящие упражнения для утренней гимнастики. 6. Планирование и управление самостоятельными занятиями. <i>Рекомендуемые источники: 8.2.1, 8.2.2</i>	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие
Спорт. Индивидуальный	1. Спорт. 2. Спортивные соревнования. Большой и	Методикопрактическое занятие,

выбор видов спорта и систем физического воспитания.	массовый спорт. 3. Организационные особенности студенческого спорта. 4. Система студенческих спортивных соревнований. <i>Рекомендуемые источники: 8.21, 8.2.2, 8.3.1.</i>	учебнотренировочные занятия
Педагогические основы физического воспитания.	1. Принципы физического воспитания: сознательность и активность, доступность, наглядность, систематичность, прочность. 2. Методы физического воспитания: регламентируемого упражнения, игровой, соревновательный, словесные и сенсорные методы. 3. Средства физической культуры. 4. Соответствие этапов обучения движениям. 5. Цели и задачи каждого этапа обучения. 6. Двигательное умение и двигательный навык. <i>Рекомендуемые источники: 8.2.2, 8.3.1</i>	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие
Общая и специальная физическая подготовка	1. Задачи общей физической подготовки. 2. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка. Профессионально – прикладная физическая подготовка. 3. Общая плотность занятия. Моторная плотность занятия. 4. Структура подготовленности спортсмена: технический, психический, физический, тактический элемент подготовки. 5. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. 6. Показатели самоконтроля. 7. Соответствие мышечной напряжённости. 8. Обязательные формы занятий физическими упражнениями. Формы внеучебных занятий. Формы занятий физическими упражнениями. 9. Содержание частей учебно – тренировочного занятия. <i>Рекомендуемые источники: 8.2.1-8.3.2</i>	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие
Врачебный и педагогический	1. Основные задачи врачебного контроля. 2. Основные формы контроля за	Методикопрактическое занятие,

контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	эффективностью тренировочных занятий. 3. Основные виды контроля за эффективностью тренировочных занятий. 4. Методы врачебного обследования. 5. Самоконтроль за эффективностью тренировочных занятий. Самоконтроль. Показатели самоконтроля. 6. Признаки утомления при занятиях физическими упражнениями. <i>Рекомендуемые источники: 8.2.1-8.3.2</i>	учебнотренировочное занятие
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Влияние современной технизации на жизнедеятельность человека. 2. Современная технизация труда и быта на жизнедеятельность человека. 3. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе. 4. Необходимость перемены разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста. 5. Профессионально – прикладная физическая подготовка. 6. Цель ППФП и предпосылки к достижению этой цели. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. 7. Средства ППФП. Цель теоретических занятий ППФП. Формы ППФП в свободное время. <i>Рекомендуемые источники: 8.2.1-8.3.2</i>	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное занятие
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	1. Производственная физическая культура. 2. Цели и задачи производственной физической культуры. 3. Формы ПФК. Производственная гимнастика .Виды производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка. Оздоровительно-профилактическая гимнастика. 4. Занятия в группах здоровья, общей физической подготовки и спортивных секциях. 5. Группы здоровья <i>Рекомендуемые источники: 8.2.1-8.3.2</i>	Методикопрактическое занятие, учебнотренировочное 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

Таблица 6

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Эстетика физической культуры и спорта	1. Физическая культура – часть человеческой культуры. 2. Физическая культура в структуре профессионального образования. 3. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе. 4. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. 5. Характеристика эстетики физической культуры и спорта 6. Эстетика красоты спортивного соперничества	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Биологические и социально-биологические основы физической культуры	1. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека в филогенезе онтогенезе. 2. Биологическая и физиологическая сущность необходимости физкультурно-спортивных упражнений в современный период. 3. Степень и условия проявления наследственности при физическом развитии и жизнедеятельности человека. 4. Влияние природно-климатических факторов на организм человека. 5. Социальные факторы и их влияние на физическое развитие и функциональное состояние человека	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии
Физиологическая характеристика двигательной активности и формирование	1. Общая характеристика влияния двигательной активности на адаптационные процессы и резервные возможности организма. 2. Адаптация организма как физиологическая основа функционального	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.

движений	и двигательного совершенства человека 3. Работоспособность. 4. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий. 5. Обмен веществ в покое и при различных нагрузках.	
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. 2. Отказ от вредных привычек 3. Межличностные отношения как элемент здорового образа жизни.	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии
Психофизиологические основы учебного труда студента, средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм студентов. 2. Изменение работоспособности студентов в процессе обучения 3. Особенности организации занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок в течении учебного года. 4. Общие положения регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений. 5. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха.	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии. Подготовка к интерактивным занятиям.
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физического воспитания.	1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. 2. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделениях по видам спорта. 3. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. 4. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии. Подготовка к интерактивным занятиям.
Педагогические основы физического воспитания.	1. Методические принципы и методы физического воспитания 2. Средства физического воспитания 3. Общие положения воспитания	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.

	физических качеств 4. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания	
Общая и специальная физическая подготовка	1. Общая и специальная физическая подготовка 2. Зоны интенсивности нагрузок при общей и специальной физической подготовке 3. Формы занятий физическими упражнениями 4. Построение и структура учебно – тренировочного занятия	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Врачебный и педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом	1. Врачебный контроль и его характеристика. 2. Педагогический контроль и его характеристика. 3. Самоконтроль, его цели и задачи. 4. Самоконтроль физического развития.	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Роль мотивации в определении содержания самостоятельных занятий . 2. Формы, средства и организация самостоятельных занятий 3. гигиена самостоятельных занятий 4. Особенности самостоятельных занятий женщин	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	1. Положения, определяющие личную и социально- экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. 2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. 3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов. 4. Обеспечение психофизической надёжности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда 5. Определение понятия ППФП, её цели и задачи 6. Особенности ППФП в избранной специальности.	Изучение учебной литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
Физическая	1. Физическая культура – часть	Изучение учебной

культура и спорт общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Эстетика физической культуры и спорта	и в и и и	человеческой культуры. 2. Физическая культура в структуре профессионального образования. 3. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе. 4. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. 5. Характеристика эстетики физической культуры и спорта 6. Эстетика красоты спортивного соперничества	литературы. Подготовка к опросу и научной дискуссии.
--	-----------------------	---	---

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

Основными формами текущего контроля успеваемости студентов 19 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 учебнотренировочных занятий

Тесты для текущего контроля физической подготовленности студентов Юноши

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на высокой планке (к-во раз)	8	10	13
2	Выпрыгивание вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (к-во раз за 30 сек)	20	25	30
3	Упор присев – упор лежа (к-во раз за 30 сек)	30	35	40
4	Одновременное поднятие туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (к-во раз)	20	25	30
5	Гибкость позвоночника (наклоны 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 высокой планке (к-во раз)	8	10	12
2	Выпрыгивание вверх из положения седа, руки согнуты и прижаты к груди (к-во раз за 30 сек)	15	20	25
3	Упор присев – упор лежа (к-во раз за 30 сек)	20	25	30

4	Одновременное поднимание туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (к-во раз)	15	18	21
5	Гибкость позвоночника (наклоны 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

Перечень примерных тестовых заданий:

1. Термин «Олимпиада» означает

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских гр

2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране

- а) 1944г
- б) 1976
- в) 1980г
- г) еще не проводились

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения

- а) основ техники
- б) ведущего звена техники
- в) деталей техники

4. Физическая культура-это

- а) стремление к высшим спортивным достижениям
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

5. Физическая подготовленность характеризуется

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека

а) 85-90 уд./мин.

б) 80-84 уд./мин.

в) 60-80 уд./мин.

7. Основными показателями физического развития человека являются

а) антропометрические характеристики человека

б) результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г) уровень развития общей выносливости

8. Физическое упражнение – это

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи

б) один из методов физического воспитания

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б) степенью преодолеваемых трудностей

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека

а) 180-200 уд/мин

б) 170-180 уд/мин

в) 140-160 уд/мин

11. Что понимается под закаливанием

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

12. Что называется осанкой

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

13. Под физическим развитием понимается

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б) процесс совершенствования физических качеств

в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

14. Главной причиной нарушения осанки является

а) привычка определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движения во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

15. Под быстротой как физическим качеством понимается

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в) способность человека быстро набирать скорость

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической

а) 100 м

б) 200м

в) 500м

17. Что такое двигательный навык

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

18. Чем характеризуется утомление

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

19. Под силой как физическим качеством понимается

а) способность поднимать тяжелые предметы

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Под техникой двигательных действий понимают

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) способ организации движений при выполнении упражнений

в) последовательность движений при выполнении упражнений

21. Выносливость человека не зависит от

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения

б) быстроты двигательной реакции

в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости

а) тяжелая атлетика

б) гимнастика

в) современное пятиборье

23. Физическая культура направлена на совершенствование

а) морально-волевых качеств людей

б) техники двигательных действий

в) природных физических свойств человека

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается

а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим

а) 110-130 уд/ мин.

б) 140 уд/мин

в) 140-160 уд/мин

г) свыше 160 уд/мин

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры

а) 1976г

б) 1998г

в) 1980г

29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета

а) дельфин

б) кроль на спине

в) брасс

г) кроль на груди

30. На Олимпийских играх 776 г до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной

а) 200м.

б) двойной стадии

в) одной стадии

31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

а) стрельба

б) фехтование

в) гимнастика

г) верховая езда

32. Укажите количество игроков волейбольной команды

а) 5

б) 6

в) 7

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что

а) их выполняют медленно

б) в качестве отягощения используется собственный вес тела

в) они вызывают значительное напряжение мышц

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время

а) подвижных и спортивных игр

б) прыжков высоту

в) бега с максимальной скоростью

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды

а) 5

б) 6

в) 7

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо

а) выполнение с мячом в руках одного шага

б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в) выполнение с мячом в руках трех шагов

37. Укажите количество игроков футбольной команды

а) 7

б) 9

в) 11

38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец

а) 1908г - Лондон

б) 1912г - Стокгольм

в) 1920г - Антверпен

39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

а) Азия

б) Австралия

в) Африка

г) Америка

д) Европа

40. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)

а) желтый

б) синий

в) черный

г) красный

д) зеленый

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.

7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний

Таблица 7

компетенция	типовые задания											
УК-6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	№	Критерии оценки (контрольные упражнения)	Оценка (баллы)									
			ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	1	Прыжки со скакалкой без сбоя (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 лёжа на спине, колени согнуты (к-во раз)	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25	

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

Перечень примерных вопросов к зачету:

1. Особенности безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике, в тренажерном зале, спорт. играм.
2. Утренняя гимнастика (зарядка) и основы правил из популярных видов спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
3. Самонаблюдение (самоконтроль) и режим дня студента.
4. Влияние упражнений на осанку, профилактические меры.
5. Двигательные качества, факторы, влияющие на здоровье.
6. Основные определения и термины теории ФК.
7. Циклические упражнения и закаливание.
8. Утомление и дозирование физической нагрузки.
9. История античных Олимпийских игр.
10. Нравственность идей Олимпизма (1894 -1952г.).
11. Развитие систем органов, обеспечение их функций.
12. Показатели развития индивидуума.
13. Образ жизни, тренированность организма.
14. Основные группы мышц двигательного аппарата.
15. Основы спорта и его оздоровительная направленность.
16. Виды упражнений, как средство воспитания качеств.

17. Характерные признаки реакции организма на нагрузку.
18. Системы органов и обеспечение двигательной активности.
19. Процесс физического воспитания в вузе.
20. Работоспособность, восстановительный эффект.
21. Предупреждение травматизма на практических занятиях и в различных формах активного отдыха.
22. Организация режима учебы и отдыха студента, УФЗ (зарядка).
23. Воздействие упражнений, сил природы на функции организма.
24. Двигательные качества и факторы, укрепляющие здоровье.
25. Определение физической подготовленности.
26. Формы и виды закаливающих процедур.
27. Критерии оценки интенсивности нагрузки.
28. Правила организации самостоятельных тренировок, недостаточность двигательной активности человека.
29. Восстановление работоспособности утомленных мышц.
30. Педагогический и врачебный контроль, постоянство внутренней среды организма.
31. Функции основных групп мышц двигательного аппарата.
32. Основные отличительные признаки спорта.
33. Эффективность упражнений для воспитания качеств.
34. Развитие возможностей сердечнососудистой системы.
35. Период усиления деятельности систем и органов.
36. Специфика процесса физического воспитания.
37. Варьирование величиной нагрузки в микроциклах.
38. Формирование навыка, принципы обучения, части занятия.
39. Двигательные умения и ациклические упражнения.
40. Олимпийское движение, символика Олимпизма.
41. Разностороннее развитие функций и систем организма.
42. Показатели развития главных систем организма.
43. Оптимальность нагрузок и здоровый образ жизни.
44. Сгибатели и разгибатели основных мышечных групп.
45. Отличительные признаки спорта.
46. Суточный «двигательный режим активности» для студента.
47. Воспитание спринтерских и стайерских качеств.
48. Активизация деятельности систем органов во время тренировок.
49. Формирование и совершенствование двигательного навыка.
50. Восстановление организма средствами ФК.
51. Принципы обучения, части практического занятия.
52. Физическая подготовленность и критерии нагрузок.
53. Функции, виды и формы физической культуры.
54. Энергозатраты, объем двигательной активности.
55. Спортивная классификация, ценности и средства ФК.
56. Методы физического воспитания.
57. Критерии и факторы функциональных состояний.
58. История Всемирных студенческих Универсиад.

59. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
60. Особенности прикладной физической подготовки.
61. Дневник самоконтроля, выбор здоровьесберегающих упражнений.
62. Степень развития основных двигательных качеств, их влияние на здоровье человека.
63. Терминология, используемая на занятиях по физкультуре.
64. Циклические упражнения и закаливающие процедуры.
65. Объективные и субъективные признаки утомления.
66. Методы оценки показателей развития, диспансеризация.
67. Оптимальность физической нагрузки и здоровый образ жизни.
68. Взаимодействие звеньев опорно-двигательного аппарата.
69. Воздействие соревнований на организм спортсмена.
70. Воспитание скоростно-силовых качеств, реакция на нагрузку.
71. Рост мышечной массы и обеспечение работы мышц.
72. Формирование двигательного навыка, факторы учебной деятельности.
73. Интенсивность выполнения упражнений на тренировках.
74. Части практического занятия, компоненты программы предмета ФК в вузе.
75. Самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью.
76. Функции, виды и формы физической культуры.
77. Энергозатраты, объем двигательной активности для студента, оздоровительная система Купера.
78. Методы выявления функциональных возможностей организма.
79. Критерии и факторы состояний организма, зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
80. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении
81. Компоненты здорового образа жизни.
82. Обеспечение функций органов (рекомендации диетологов).
83. Процесс восстановления после тренировок, этапы и средства.
84. Оздоровительная направленность подбора упражнений.
85. Средства воспитания качеств и основные критерии состояний дыхательной и сердечнососудистой систем.
86. Энергия для работающих мышц (оперативные и резервные источники).
87. Обеспечение двигательной активности и ее влияние на активное долголетие.
88. Процесс физического воспитания, принципы и этапы в обучении новым упражнениям.
89. Адаптация организма к нагрузкам и начало порога анаэробного обмена.
90. Организация и части практического занятия по физической культуре.
91. Ациклические упражнения, техника выполнения упражнений.
92. Обеспечение функции движения, виды и формы ФК.
93. Современные оздоровительные системы и оптимальный объем двигательной активности.
94. Ценности и средства физической культуры.
35. Специфические методы физического воспитания (регламентированного упражнения).

96. Критерии и факторы функциональных состояний при проведении самостоятельных тренировок.
97. Взаимосвязь оздоровительных систем, фоновые виды ФК.
98. Идеалы Олимпизма и основные проблемы современного Олимпийского движения.
99. Основы экономики физической культуры.
100. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
101. Регулярные наблюдения за состоянием организма при выполнении оздоровительных упражнений.
102. Основные двигательные качества, здоровье.
103. Определения и термины физической культуры.
104. Система закаливания организма, основные циклические упражнения.
105. Критерии выявления признаков утомления и переутомления.
106. Диспансеризация и учет показателей развития организма.
107. Формирование пропорционального телосложения, критерии здорового образа жизни.
108. Управление работой основных мышечных групп двигательного аппарата.
109. Влияние соревновательных нагрузок на системы органов.
110. Приоритет воспитания физических качеств для различных видов спорта.
111. Обеспечение роста мышечной массы и силы мышц.
112. Этапы формирования двигательного навыка.
113. Соотношение интенсивности и объема при выполнении различных упражнений.
114. Организация занятий по программе предмета "Физическая культура" в вузе.
115. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС, порог анаэробного обмена.
116. Функции, виды и формы физической культуры.
117. Объем двигательной активности студента, энергозатраты.
118. Основные методы физического воспитания.
119. Оценка состояний главных систем, обеспечивающих активную работу мышц.
120. Традиции, символика и деятели возрождения Олимпийских игр.

Примеры практико-ориентированных заданий

Задание 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Юноши

И.П. – упор лёжа, туловище прямое, руки прямые опираются о пол. Согнуть руки так, чтобы туловище коснулось пола, вернуться в И.П. Угол в локтевых суставах при сгибаниях менее 90°.

Девушки

И.П. – упор лёжа, туловище прямое, руки прямые опираются о скамейку. Согнуть руки так, чтобы туловище коснулось скамейки, вернуться в И.П. Угол в локтевых суставах при сгибаниях менее 90°

Задание 2. Подтягивание на перекладине

И.П. – вис хват сверху, двусторонний, на прямых руках. Согнуть руки, без рывков и маховых движений, так чтобы подбородок поднялся выше уровня

перекладины. Вернуться в И.П. Положение виса фиксируется не менее 1 сек

Задание 3. Поднимание туловища из положения лёжа

И.П. – лёжа, руки за головой ноги закреплены. Выполнить наклон, локтями достать колен (допускается сгибание ног до 90° в момент наклона). При выпрямлении туловища спиной коснуться пола. Упражнение выполняется 1 мин.

Задание 4. Прыжок в длину с места

И.П. – из положения стоя, ноги на ширине плеч – наклониться вперёд, руки до отказа отвести назад, ноги согнуть. Резко выпрямляясь, выполнить прыжок в длину толчком двух ног. Длина прыжка измеряется от места отталкивания до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Выполнить три попытки. Засчитывается лучший результат.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводится в форме зачета и оценивается по 100-балльной шкале в соответствии с Балльно-рейтинговой системой Финансового университета (приложение 1 к приказу от 2 октября 2013 г. № 1616/0).

Ориентировочное распределение максимальных баллов по видам работы приведено в таблице 10.

Таблица 9

№ п/п	Вид отчетности	Баллы
1	<i>Работа в семестре</i>	40
1.1	- активное участие в семинарских занятиях, подготовка докладов, выполнение нормативов	40
2	<i>Зачет</i>	60
3	Итого:	100

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

8.1 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 физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

8.2 Основная литература

1. Физическая культура: Учебник / Кол. авт. под ред. В.Я. Виленского. - М.: КНОРУС, 2013. ЭБС book.ru

2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум.- М.: Юрайт, 2014. Гриф ГОУ ВПО (ЭБС Юрайт)

8.3 Дополнительная литература

1. Сухоцкий И.В. Лекции по дисциплине "Физическая культура". - М., 2013. – 128 с. – Только в электронном виде. - Режим доступа: <http://lplibrary/Book/TRUDYFA/Suhotsky.pdf>.

2. Теоретические и методические основы физического воспитания студентов в вузах: Учебное пособие / П.В. Галочкин [и др.]; Финуниверситет, Каф. "Физическое воспитание-1" - М.: Финуниверситет, 2016 - 115 с. - Доступ из локальной сети Финуниверситета (чтение) .— Режим доступа: URL:<http://elib.fa.ru/rbook/galochkin.pdf>

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

9.1 Интернет-ресурсы

Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

Электронная библиотека <https://www.rsl.ru/>

Электронная библиотека <http://www.library.fa.ru/>

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

Электронно-библиотечная система BOOK.RU <http://www.book.ru>

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ОНЛАЙН» <http://biblioclub.ru/>

Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>

«Деловая онлайн библиотека» издательства «Альпина Паблишер» <http://lib.alpinadigital.ru/en/library>

Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ» <https://www.biblio-online.ru/>

Научная электронная библиотека eLibrary.ru <http://elibrary.ru>

Российская газета <https://www.rg.ru/>

9.2 Справочно-правовые системы

Справочная правовая система «Консультант Плюс» <http://www.consultant.ru/>

Справочная правовая система «ГАРАНТ» <http://www.garant.ru/>

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при подготовке следует использовать нормативные документы Финансового университета, а именно, - Примерные методические рекомендации для студентов бакалавриата по освоению дисциплин образовательных программ высшего образования в соответствии с распоряжением Финуниверситета от 14.05.2014 № 256;

Рекомендации по освоению дисциплины приведены в «Методических рекомендациях для студентов бакалавриата по освоению дисциплин образовательных программ высшего образования», утвержденных распоряжением Финуниверситета от 14 мая 2014 г. № 256.

Положение о расчетно-аналитической работе, утвержденное приказом Финуниверситета от 19.12.2013г №2161/о

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работа на лекции является очень важным видом студенческой деятельности для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», т.к. лектор раскрывает важные теоретические и практические аспекты делового этикета и протокола, методы диагностики конфликтных ситуаций в деловых отношениях.

Краткие записи лекций (конспектирование) помогает усвоить материал. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить 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 студента на важных сведениях. Прослушивание и запись лекции можно производить при помощи современных устройств (диктофон, ноутбук, нетбук и т.п.).

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 удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Лекционный материал является базовым, с которого необходимо начать освоение соответствующего раздела или темы.

Методические указания по выполнению практических занятий

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Ознакомление с темами и планами практических (семинарских) занятий. Конспектирование источников. Подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение задач. Устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия.

Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. обучающийся должен излагать (не читать) материал выступления свободно. Необходимо концентрировать свое внимание на том, что выступление должно быть обращено к аудитории, а не к преподавателю, т.к. это значимый аспект профессиональных компетенций бакалавров.

По окончании семинарского занятия студенту следует повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для этого студенту в течение семинара следует делать пометки. Более того в случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, 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 профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений студентов.

Формы и виды самостоятельной работы студентов: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; выполнение разноуровневых заданий, работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, тесты; выполнение творческих заданий).

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, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной 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 внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые 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; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

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 письменного опроса; проведение

устного опроса; организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; защита отчетов о проделанной работе.

Методические указания по написанию доклада

Доклад – это один из видов монологической речи, публичное, развернутое сообщение по определенному вопросу, основанное на привлечении документальных данных. Цель доклада – передача информации от студента аудитории. Отличительной чертой доклада является использование документальных источников, которые ложатся в основу устного или письменного сообщения.

Тема доклада должна быть либо заглавной в проблематике всего семинара, либо дополнять содержание основных учебных вопросов, либо посвящаться обзору какой-либо публикации, статистического материала и т.д., имеющих важное значение для раскрытия обсуждаемых вопросов семинара и формирования необходимых компетенций выпускника.

После выбора темы доклада составляется перечень источников (монографий, научных статей, справочной литературы, содержащей комментарии, результаты социологических исследований и т.п.). Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Примерные этапы работы над докладом: формулирование темы (тема должна быть актуальной, оригинальной и интересной по содержанию); подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; обработка и систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление с результатами исследования на семинаре. Доклад 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.

Выступление с докладом продолжается в течение 5-7 минут по плану. Выступающему студенту, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме доклада. Рекомендуемый объем 3-5 страниц компьютерного (машинописного) текста. К докладу обучающийся готовится самостоятельно, определив предварительно с преподавателем тему доклада, а также проработав вопрос о его структуре. Необходимо обращение к специальной литературе по теме доклада, в том числе и литературе, не указанной в данной рабочей программе. Если в процессе подготовки доклада у студента возникают затруднения, они могут быть разрешены на консультации с преподавателем.

По наиболее сложным вопросам на доклад может быть отведено и более продолжительное время. В обсуждении докладов принимают участие все присутствующие на семинаре студенты.

Методические указания по подготовке к зачету

Зачеты проводятся с записью «зачтено» в зачетной книжке. Залогом успешной сдачи зачета является систематические, добросовестные занятия обучающегося. Однако это не исключает необходимости специальной работы перед сессией и в период сдачи зачетов. Специфической задачей обучающегося в период сессии

являются повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение года.

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и рекомендуемую литературу.

Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачёт. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.

По завершению изучения дисциплины сдается зачёт.

В период подготовки к зачету обучающийся вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачета.

Зачет проводится по вопросам (тестам), охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.

Для успешной сдачи зачета по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные категории курса, которые указаны в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого семинара. При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

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:
Windows Microsoft Office,
Антивирус ESET Endpoint Security

11.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>).

Справочная правовая система «Гарант» (<http://www.garant.ru>).

Информационно-образовательный портал Финансового университета. - <http://portal.ufrf.ru>.

11.3 Сертифицированные программные и аппаратные средства защиты информации – не предусмотрено.

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

Лекционные и практические занятия проводятся в аудиториях, оборудованных мультимедийной системой. Для проведения семинарских занятий, предполагающих свободный доступ студентов к ресурсам сети Интернет, необходимо наличие в аудитории стандартного беспроводного доступа в Интернете.