

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Набережночелнинский институт (филиал)
Экономическое отделение



Утверждаю

Первый заместитель директора
НЧИ КФУ Симонова Л. А.



20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура и спорт Б1.Б.5

Направление подготовки: 38.03.01 - Экономика

Профиль подготовки: Финансы, бухгалтерский учет и аудит

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Автор(ы): Кудяшева А.Н.

Рецензент(ы): Тагирова Н.П.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Гжемская Н. Х.

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 20__ г.

Учебно-методическая комиссия Высшей школы экономики и права (Экономическое отделение)
(Набережночелнинский институт (филиал)):

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 20__ г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
 - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Кудяшева А.Н. (Кафедра физического воспитания и спорта НИ, Набережночелнинский институт (филиал) КФУ), ANKudyasheva@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

Знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Должен уметь:

Уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения жизненных и профессиональных целей.

Должен владеть:

Владеть:

методами самостоятельного, методически правильного использования средств физического воспитания и системой практических умений и навыков, обеспечивающими повышение двигательных и функциональных возможностей организма, готовность к полноценной социальной и профессиональной деятельности, совершенствование морально-волевых и психофизических качеств личности.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.5 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 38.03.01 "Экономика (Финансы, бухгалтерский учет и аудит)" и относится к базовой (общепрофессиональной) части.

Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 12 часа(ов), в том числе лекции - 4 часа(ов), практические занятия - 8 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 56 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

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

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями	1	1	2	0	10
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	1	3	0	23
3.	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	1	2	3	0	23
Итого			4	8	0	56

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Безопасность при занятиях физическими упражнениями

1. Понятийный аппарат в области физической культуры и спорта
2. Физическая культура (ФК) и спорт как часть общечеловеческой культуры
3. Физическая культура в структуре профессионального образования
4. Основы организации физического воспитания в вузе
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к занятиям физическими упражнениями
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта
8. Правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями; меры предупреждения травматизма на учебных занятиях по физической культуре
9. Причины и разновидности повреждений при занятиях спортом
10. Методы, правила и средства оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, возникающих при занятиях физическими упражнениями.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Гомеостаз организма и механизмы его адаптации к изменениям внутренней и внешней среды.
2. Костная система организма, ее функции и изменения при систематических физических нагрузках.
3. Мышечная система и ее функции (строение скелетной мускулатуры, виды мышечных волокон, физиология и биохимия мышечных сокращений)
4. Дыхательная система организма
5. Органы пищеварения и выделения, их роль в обеспечении двигательной активности
6. Железы внутренней секреции
7. Сенсорные системы
8. Особенности функционирования центральной нервной системы при занятиях физическими упражнениями
9. Гипокинезия и гиподинамия, их последствия.

Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий
2. Формы, возрастные и гендерные особенности содержания занятий

3. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви
4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
5. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях
6. Определение понятия "Спорт". Принципиальное отличие спорта от других видов занятий ФУ. Единая спортивная классификация
7. Спорт в высшем учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования
8. Нетрадиционные системы физических упражнений
9. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Положение от 24 декабря 2015 г. № 0.1.1.67-06/265/15 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 1			
	Текущий контроль		
1	Письменное домашнее задание	ОК-8	2. Социально-биологические основы физической культуры
2	Тестирование	ОК-8	3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
	Зачет		

6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 1					
Текущий контроль					
Письменное домашнее задание	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Зачётные нормативы выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		Зачётные нормативы не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.		

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Семестр 1

Текущий контроль

1. Письменное домашнее задание

Тема 2

1. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие быстроты.
2. Разработайте комплекс подводящих упражнений для обучения одного из технических элементов избранного вида спорта.
3. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие гибкости.
4. Составьте комплекс упражнений производственной гимнастики, соответствующий условиям и характеру труда определенного производства.
5. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие выносливости.
6. Разработайте программу тренировочного занятия, направленного на развитие двигательно-координационных способностей.
7. Составьте комплекс физических упражнений, направленный на развитие силы.
8. Составьте для себя план тренировочных занятий на месяц в избранном виде спорта или системе физических упражнений с индивидуальными параметрами нагрузок, соответствующими уровню вашей физической подготовленности.
9. Разработайте комплекс подвижных игр для детей дошкольного возраста.
10. Составьте комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастик

2. Тестирование

Тема 3

Примеры тестовых вопросов:

1. Выделите физическое качество, наиболее полно отражающее общий уровень здоровья.

Ответ 1: быстрота

Ответ 2: выносливость

Ответ 3: гибкость

Ответ 4: ловкость

Ответ 5: сила.

2. Технической подготовкой в спорте называют:

Ответ 1: подготовку транспортно-технических средств (мотоцикла, картинга, дельтаплана) к гонкам;

Ответ 2: использование технических средств контроля за состоянием спортсмена;

Ответ 3: использование технических средств контроля за уровнем нагрузки в упражнении;

Ответ 4: процесс обучения двигательным действиям, выполняемым в соревнованиях;

Ответ 5: наиболее целесообразный способ выполнения движений.

3. Стретчинг - это упражнения, развивающие:

Ответ 1: активную гибкость;

Ответ 4: динамическую гибкость, проявляемую в движениях;

Ответ 2: пассивную гибкость;

Ответ 5: статическую гибкость, проявляемую в статических позах;

Ответ 3: подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата;

Ответ 6: все предыдущие ответы верны.

4. Под двигательным умением понимают такую степень владения техникой движения, когда

Ответ 1: необходима повышенная концентрация внимания на составные элементы упражнения;

Ответ 2: действия выполняются с высоким и стабильным результатом;

Ответ 3: действия выполняются с высокой устойчивостью к сбивающим факторам;

Ответ 4: управление движениями происходит без контроля со стороны сознания;

Ответ 5: все предшествующие ответы правильные.

5. К основным средствам физического воспитания относятся:

Ответ 1: оздоровительные силы природы;

Ответ 2: гигиенические факторы;

Ответ 3: физические упражнения;

Ответ 4: тренажеры, гири, гантели, штанги, эспандеры;

Ответ 5: все перечисленные ответы верны.

6. При определении интенсивности физической нагрузки следует учитывать:

Ответ 1: количество повторений упражнения;

Ответ 2: координационную сложность упражнения;

Ответ 3: частоту сердечных сокращений;

Ответ 4: длину преодоленной дистанции;

Ответ 5: амплитуду движений;

Ответ 6: длину шага.

7. Какие средства физической тренировки являются наиболее полезными для повышения функциональных резервов организма?

Выберите один ответ:

Ответ 1: Гимнастика

Ответ 2: Бодибилдинг

Ответ 3: Гребля на байдарках

Ответ 4: Армрестлинг

Ответ 5: Восточные единоборства

Ответ 6: Волейбол.

8. Какая категория силы из перечисленных ниже имеет решающее значение при выполнении зачетного упражнения - подтягиваний в висе на высокой перекладине?

Ответ 1: динамическая сила мышц;

Ответ 2: статическая сила мышц;

Ответ 3: абсолютная сила мышц;

Ответ 4: относительная сила мышц.

9. При динамическом режиме работы мышцы

Ответ 1: возникает статическое напряжение мышцы;

Ответ 2: возникает изометрическое сокращение мышцы;

Ответ 3: длина мышцы не изменяется;

Ответ 4: длина мышцы уменьшается или увеличивается.

10. Ловкость это:

Ответ 1: способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности;

Ответ 2: способность быстро и наиболее рационально осваивать новые двигательные действия;

Ответ 3: способность быстро перестраивать двигательные действия, меняя их пространственные, временные и динамические параметры;

Ответ 4: способность успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях;

Ответ 5: все вышеперечисленные ответы верны.

Зачет

Зачетные нормативы:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Теоретические основы формирования двигательных действий.
4. Структура тренировочного занятия, задачи его подготовительной, основной и заключительной частей.
5. Методика организации проведения тренировочного занятия.
6. Структура и содержание спортивной подготовки.
7. ОФП и СФП в спортивной подготовке.
8. Техническая подготовка в спорте. Этапы формирования двигательного навыка.
9. Тактическая подготовка в спорте.
10. Теоретическая подготовка в спорте и ее значение.
11. Психологическая подготовка спортсмена, ее направленность и значение.
12. Формирование моральных и волевых свойств личности в процессе физического воспитания.
13. Характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений преимущественно развивающих отдельные физические качества.
14. Сила: средства и методика развития.
15. Выносливость: средства и методика развития.
16. Ловкость: средства и методика развития.
17. Быстрота: средства и методика развития.
18. Гибкость: средства и методика развития.
19. Методы оценки развития физических качеств.
20. Показатели физической нагрузки (объем, интенсивность, кратность).
21. Регулирование физической нагрузки в зависимости от функциональной подготовленности человека.
22. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
23. Тренировочный эффект. Долговременная и срочная адаптация организма к физической нагрузке.
24. Процессы утомления, восстановления, суперкомпенсации.
25. Нормы недельной двигательной активности человека: расчет часов.
26. Формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Возрастные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
28. Гендерные особенности содержания занятий физическими упражнениями.
29. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
30. Дневник тренировок: структура и методика ведения.
31. Профилактика травматизма на самостоятельных занятиях спортом. Правила безопасности и методика занятий в тренажерном зале.
32. Нетрадиционные системы физических упражнений.
33. Виды педагогического контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями и спортом.
34. Врачебный контроль: содержание и периодичность.
35. Самоконтроль: цель, задачи, методы диагностики. Дневник самоконтроля.
36. Методы определения физического развития и подготовленности.

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура и спорт" по балльно-рейтинговой системе не предусмотрена.

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 1			
Текущий контроль			
Письменное домашнее задание	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	-
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	-
		Всего:	50
Зачет			-

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

Основная литература:

1. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Рекша Ю.М. Физическая подготовка в учреждениях высшего профессионального образования. Ч. 2: Учебное пособие / Рекша Ю.М. - Рязань: Академия ФСИН России, 2015. - 242 с.: ISBN 978-5-7743-0724-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/780465>
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. ? М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. ? 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>

7.2. Дополнительная литература:

1. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. ? 6-е изд., стер. ? Москва : Академия, 2013. ? 304 с. ? (Начальное и среднее профессиональное образование). ? Рек. Федер. гос. учреждением 'Федер. ин-т развития образования'. ? В пер. ? Библиогр. : с. 294-296. ? ISBN 978-5-7695-9987-3 (100 экз.)
3. Спирина М.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья: Учебно-методическое пособие / Шлыков В.П., Спирина М.П., - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2017. - 68 с.: ISBN 978-5-9765-3278-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959331>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента : учебное пособие / В.А. Бароненко. - Изд. 2-е, перераб. - М. : Альфа-М, 2013. - 336 с. - <http://znanium.com/go.php?id=417975>
- Григорович Е.С. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - Изд. 4-е, исправл. - Минск : "Вышэйшая школа", 2014. - 353 с. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>
- Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Изд. 8-е, испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 444 с. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Изучение каждой дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний. Первоначально студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины 'Физическая культура' (далее - РПД), с её целями и задачами, связями с другими дисциплинами образовательной программы, далее - следует обратиться к методическим разработкам по данной дисциплине, имеющимся на кафедре 'Физическое воспитание и спорт' и на образовательном портале института. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям, по работе над конспектом во время их проведения и после: - перед каждой лекцией студентам необходимо просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы; - на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на 'электронный почтовый ящик группы' (таблицы, графики, схемы) - данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции; - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции; - в ходе лекционных занятий студентам необходимо наиболее полно вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории и формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, а также заимствовать опыт ораторского искусства; - желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых в дальнейшем делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений; - работа на занятиях предполагает активное участие в обсуждении выдвинутых в рамках тем вопросов, в дискуссиях по выдвинутым проблемам, ответы на вопросы преподавателя; - следует своевременно задавать уточняющие вопросы и преподавателю с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций; - дорабатывать свой конспект лекции следует, делая в нем соответствующие записи из рекомендованной литературы, и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие; - студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы.
практические занятия	Практические занятия представлены в форме семинаров, на которых более подробно рассматриваются лекционные темы данной дисциплины. Для более углубленного освоения тем, студентам предлагается подготовить презентации, либо сделать доклады. После представления презентации и доклада задаются уточняющие вопросы.
самостоятельная работа	В рамках самостоятельной работы над изучаемым материалом студентам надлежит глубже усваивать учебный материал, приобретать навыки творческой работы над литературными первоисточниками и документами. При затруднениях в восприятии учебного материала студенту следует обратиться к лектору (по графику его консультаций) или непосредственно на занятиях, не оставляя 'белых пятен' в освоении материала. Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы. К качеству выполнения таких заданий предъявляются следующие требования: задания должны выполняться самостоятельно и быть представленными в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям к оформлению. Таким образом, студентам следует: - руководствоваться графиком самостоятельной работы; - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельной работы; - подготовить неясные вопросы для их разбора на лекциях и консультациях; - соблюдать требования к оформлению домашнего задания, рефератов, эссе, контрольных работ.

Вид работ	Методические рекомендации
письменное домашнее задание	При выполнении практических заданий на самостоятельных занятиях рекомендуется выделять в учебном материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекциях, и группировать информацию вокруг них, составляя собственную аргументированную позицию по рассматриваемой проблеме. Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, а пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.
тестирование	При подготовке к итоговому тестированию по дисциплине следует пользоваться электронными образовательными ресурсами, размещенными на сайте КФУ, и предусматривающими пробное тестирование по вопросам каждой темы, а также конспект лекционного материала, изучение которого позволит более правильно ответить на контрольные вопросы теста. В тестовых заданиях в каждом вопросе из представленных вариантов ответа правильным является только один, поэтому следует выбирать тот, который кажется наиболее правильным.
зачет	При подготовке к зачету необходимо опираться как на лекционный материал, так и на источники, которые были рекомендованы и использованы на занятиях в течение семестра (учебники, монографии, статьи), прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации. Недифференцированный зачет по дисциплине определяется по результатам текущего и итогового контроля. Оценивается владение материалом всего курса, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий. Текущий контроль включает зачетные контрольные работы и выполненные практические задания по пройденным темам, представленные в ЭОР на сайте КФУ. Максимально в семестре можно набрать 50 баллов, минимально необходимое для допуска к зачету количество баллов - 28. Итоговый контроль проводится в письменной (тестирование) или устной форме (ответ на два вопроса билета по тематике дисциплины). На зачете обучающемуся дается время для подготовки. Максимально на зачете можно набрать 50 баллов, минимально необходимое количество баллов на зачете - 28. Баллы на зачете начисляются следующим образом: - 40-50 баллов заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины. Как правило, 40-50 баллов выставляется студентам, освоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала (ответил на все поставленные вопросы). - 30-40 баллов заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполнивший предусмотренные в программе задания, освоивший основную литературу, рекомендованную программой дисциплины. Как правило, 30-40 баллов выставляется студентам, показавшим системный характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности (ответил на все поставленные вопросы, но недостаточно раскрыл их содержание). - 20-30 баллов заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справившийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины. Как правило, 20-30 баллов выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя (ответил на один из поставленных вопросов). - 0-20 баллов выставляется студентам, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способному продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине (не ответил или недостаточно раскрыл содержание ни одного поставленного вопроса).

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Освоение дисциплины "Физическая культура и спорт" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Освоение дисциплины "Физическая культура и спорт" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Спортивный зал с инвентарем, необходимым для занятий различными видами спорта.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 38.03.01 "Экономика" и профилю подготовки Финансы, бухгалтерский учет и аудит .