

Частное образовательное учреждение высшего образования  
"Курский институт менеджмента, экономики и бизнеса"



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
Н.А.Еськова  
31 августа 2023 г.

## Физическая культура и спорт

Направление подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью  
Профиль «Реклама и связи с общественностью в отраслях и сферах деятельности»

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 18,3  
самостоятельная работа 53,7

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 18,3  
самостоятельная работа 59,7

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 8,3  
самостоятельная работа 60  
часов на контроль 3,7

Виды контроля на курсах:  
зачеты 1

**Распределение часов дисциплины по семестрам  
очная форма**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18		18	
Контактная работа на	0,3		0,3	
Итого ауд.	18,3		18,3	
Сам. работа	53,7		53,7	
Итого	72		72	

**Распределение часов дисциплины по семестрам  
очно-заочная форма**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	18		18	
Контактная работа на	0,3		0,3	
Итого ауд.	18,3		18,3	
Сам. работа	59,7		59,7	
Часы на контроль	4		4	
Итого	72		72	

**Распределение часов дисциплины по курсам  
заочная форма**

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	8		8	
Контактная работа на	0,3		0,3	
Итого ауд.	8,3		8,3	
Сам. работа	62		62	
Часы на контроль	3,7		3,7	
Итого	72		72	

Программу составил(и):

Доцент Авакян Любовь Владимировна



Рецензент(ы):

*Директор рекламно-полиграфической компании  
ООО «Структура печати» Гребнев Д.Е.*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 № 512)

составлена на основании учебного плана:

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Профиль «Реклама и связи с общественностью в отраслях и сферах деятельности»

утвержденного учёным советом вуза от 31.08.2023 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин**

Протокол от 30.08.2023 г. № 1

Срок действия программы: 2023-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Лепина Татьяна Геннадьевна

## Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой ЛепинаТатьяна Геннадьевна

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой ЛепинаТатьяна Геннадьевна

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой ЛепинаТатьяна Геннадьевна

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**Кафедра правовых и гуманитарных дисциплин**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой ЛепинаТатьяна Геннадьевна

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<p><b>Целью дисциплины</b> «Физическая культура и спорт» является формирование систематизированных знаний в области физической культуры и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</li> <li>- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте.</li> </ul>	
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.15
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Адаптивная физическая культура
2.2.2	Настольный теннис
2.2.3	Общая физическая подготовка
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7.1: Понимает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</b>	
<b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры	
<b>Уметь:</b> формировать научно обоснованное отношение к здоровому образу жизни	
<b>Владеть:</b> практическими навыками ведения здорового образа и стиля жизни	
<b>УК-7.2: Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; творчески использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</b>	
<b>Знать:</b> основные методики физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья	
<b>Уметь:</b> осуществлять психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности	
<b>Владеть:</b> методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
<b>УК-7.3: Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</b>	
<b>Знать:</b> основы физического самосовершенствования	
<b>Уметь:</b> укреплять индивидуальное здоровье	
<b>Владеть:</b> навыками физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
<b>ОПК-3. 2: Определяет и анализирует экономические показатели и выявляет причинно-следственные связи между экономическими явлениями и процессами на микро- и макроуровне</b>	
<b>Знать:</b> сущность экономических показателей и причинно-следственных связей	
<b>Уметь:</b> анализировать экономические показатели на микро и макроуровне	
<b>Владеть:</b> определять причинно-следственные связи между экономическими явлениями и процессами	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

<b>3.1</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</li> <li>- средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul>
------------	---

<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b> - оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b> - способностью 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.

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>							
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Сам.раб</b>
1	Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.	1/1	4	УК-7.1	6.1.1.1. 6.1.2.3.		11
2	Социально - биологические основы физической культуры	1/1	4	УК-7.1 ОПК – 3.2	6.1.2.1. 6.1.2.5.		11
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1/1	4	УК-7.2 УК-7.3	6.1.2.2. 6.1.1.1.	2	11
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1/1	4	УК-7.1 ОПК – 3.2	6.1.1.1. 6.1.2.4.	2	10,7
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1/1	2	УК-7.2 ОПК – 3.2	6.1.1.2. 6.1.2.4.	2	10
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Очно-заочная форма</b>							
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Сам.раб</b>
1	Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.	2/1	1	УК-7.1	6.1.1.1. 6.1.2.3.		11
2	Социально - биологические основы физической культуры	2/1	1	УК-7.1 ОПК – 3.2	6.1.2.1. 6.1.2.5.		11
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2/1	2	УК-7.2 УК-7.3	6.1.2.2. 6.1.1.1.	2	11
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2/1	2	УК-7.1 ОПК – 3.2	6.1.1.1. 6.1.2.4.	2	19, 7
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2/1	2	УК-7.2 ОПК – 3.2	6.1.1.2. 6.1.2.4.	2	10
<b>СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Заочная форма</b>							
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>Инте ракт.</b>	<b>Сам.раб</b>
1	Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.	1	1	УК-7.1	6.1.1.1. 6.1.2.3.		15
2	Социально - биологические основы физической культуры	1	1	УК-7.1 ОПК – 3.2	6.1.2.1. 6.1.2.5.		15
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2	УК-7.2 УК-7.3	6.1.2.2. 6.1.1.1.	2	10
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	1	2	УК-7.1 ОПК – 3.2	6.1.1.1. 6.1.2.4.	2	10

5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	УК-7.2 ОПК – 3.2	6.1.1.2. 6.1.2.4.	2	10
<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>							
<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>							
<b>Вопросы к зачету</b>							
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности.</li> <li>2. Физические качества человека: ловкость (определение, особенности, основные характеристики, методика воспитания ловкости)</li> <li>3. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой.</li> <li>4. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями.</li> <li>5. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания).</li> <li>6. Понятие здорового образа жизни, его составляющие.</li> <li>7. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.</li> <li>8. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)</li> <li>9. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений.</li> <li>10. Формирование двигательного навыка.</li> <li>11. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты).</li> <li>12. Определение понятия «двигательная активность».</li> <li>13. Работа желез внутренней секреции, регуляция нервной системы при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>14. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки).</li> <li>15. Определение понятия «физическое развитие».</li> <li>16. Единая спортивная классификация. Цели и общая характеристика спортивной классификации.</li> <li>17. Средства физической культуры.</li> <li>18. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.</li> <li>19. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат.</li> <li>20. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.</li> <li>21. Внешняя среда и её воздействие на организм человека.</li> <li>22. Пищеварительная и выделительная системы.</li> <li>23. Факторы, определяющие здоровье человека</li> <li>24. Работоспособность и влияние на неё различных факторов.</li> <li>25. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики).</li> <li>26. Воспитание быстроты.</li> <li>27. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.</li> <li>28. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека.</li> <li>29. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека.</li> <li>30. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования).</li> <li>31. Гипокинезия и гиподинамия (определение и характеристики).</li> <li>32. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека.</li> <li>33. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека.</li> <li>34. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований).</li> <li>35. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов).</li> <li>36. Закономерности индивидуального физического развития человека</li> <li>37. Методические принципы физического воспитания.</li> <li>38. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности.</li> <li>39. Основные задачи лечебной физической культуры.</li> <li>40. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки.</li> <li>41. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики)</li> <li>42. Основные понятия о спортивной деятельности.</li> <li>43. Общие основы обучения движениям.</li> <li>44. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки)</li> <li>45. Факторы, определяющие здоровье человека.</li> <li>46. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям</li> <li>47. Физические качества человека: ловкость (особенности проявления в различных видах спорта)</li> <li>48. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры.</li> </ol>							
<b>5.2. Темы письменных работ</b>							

### Темы рефератов

1. История возникновения и развития физического воспитания.
2. История олимпийских игр.
3. Спорт в современном мире.
4. Система физического воспитания в современной России.
5. История олимпийского движения и современный спорт.
6. Формирование физической культуры личности.
7. Принципы физической подготовки.
8. Спорт в жизни студенческой молодежи.
9. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки.
10. Воздействие физических упражнений на организм человека.
11. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам.
12. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
13. Здоровый образ жизни и его составляющие.
14. Двигательная активность и здоровый образ жизни.
15. Основы методики физической подготовки.
16. Методы физического воспитания.
17. Общеобразовательные и специфические методы физической подготовки.
18. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов.
19. Понятия о двигательных качествах и навыках человека.
20. Методика формирования двигательных навыков.
21. Средства и методы совершенствования силы.
22. Средства и методы совершенствования быстроты.
23. Средства и методы совершенствования выносливости.
24. Средства и методы совершенствования гибкости.
25. Средства и методы совершенствования координационных способностей.

26. Тесты и критерии оценки физической подготовленности человека.
27. Оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика, ритмическая и атлетическая гимнастика, калланетика, ушу, тайбо, хатха-йога, упражнения на выносливость, и др.).
28. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
29. Средства и методы лечебной физической культуры (по заболеваниям).
30. Психофизиологические особенности интеллектуальной деятельности.
31. Психофизиологические особенности труда студентов.
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
33. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура).
34. Применение "малых" форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.
35. Общая и специальная физическая подготовка.
36. Значение мышечной релаксации и методика ее совершенствования.
37. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
38. Возрастные особенности занятий физическими упражнениями.
39. Особенности занятий физической культуры у женщин.
40. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой.
41. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом.
42. Основы методики тренировки в избранном виде спорта.
43. Нетрадиционные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

### 5.3. Фонд оценочных средств

Оценочные материалы для текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры от « » 11. 2020 г. протокол № 1, являются приложением к рабочей программе

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

реферат, тест

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

- 6.1.1.1. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>
- 6.1.1.2. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840333>
- 6.1.1.3. Научно-методическая деятельность в физической культуре, спорте и туризме : учебное пособие / В. М. Гелецкий, Н. В. Сурикова, С. Н. Чернякова, В. В. Тельных. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2022. - 216 с. - ISBN 978-5-7638-4630-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2091866>

#### 6.1.2. Дополнительная литература



6.1.2.1. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в сфере физической культуры, спорта и туризма : монография / Н. В. Соболева, В. В. Тельных, Н. Н. Демидко [и др.]. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2021. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-4520-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2088761>

6.1.2.3. Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_58da4dd5479ec. - ISBN 978-5-16-012700-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1938936>

6.1.2.4. Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. - Москва : Алтайр-МГАВТ, 2019. - 129 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1057281>

6.1.2.5. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>

### 6.2. Перечень ресурсов сети «Интернет»

- 6.2.1. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
- 6.2.2. Электронно-библиотечная система Znanium <http://www.znanium.com>
- 6.2.3. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека
- 6.2.4. <http://uisrussia.msu.ru> – Университетская информационная система «Россия».

### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

- 6.3.1.1. ConsultantPlus (правовая информационная система, договор №459363 от 21.11.2019, российское ПО)
- 6.3.1.2. Windows 7 (операционная система, договор № 48509295 от 17.05. 2011)
- 6.3.1.3. MSOffice2010 (комплект офисного ПО, договор № 48509295 от 17.05. 2011)
- 6.3.1.4. Lazarus (открытая среда разработки программного обеспечения на языке ObjectPascal для компилятора FreePascal,
- 6.3.1.5. OpenOffice (комплект офисного ПО, открытое ПО)
- 6.3.1.6. NVDA (ПО для помощи людям с ОВЗ управлять компьютером, открытое ПО)
- 6.3.1.7. WindowsXP (операционная система, лицензия №42036743 от 16.04.2007)
- 6.3.1.8. MSOffice 2007 (комплект офисного ПО, лицензия №43224817 от 19.12.2007)
- 6.3.1.9. AstraLinux Орел (операционная система на базе DebianGNU/Linux, открытое ПО)
- 6.3.1.10. LibreOffice (кроссплатформенный, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом, открытое ПО)

### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

- 6.3.2.1 Научная электронная библиотека, ИСС, <http://elibrary.ru>
- 6.3.2.2 Российская Государственная библиотека, ИСС, <http://www.rsl.ru>
- 6.3.2.3 Федеральная служба государственной статистики, база данных, <https://rosstat.gov.ru/>
- 6.3.2.4 Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Курской области, база данных,
- 6.3.2.5 Электронно-библиотечная система Znanium.com, база данных,
- 6.3.2.6 Официальный интернет-портал правовой информации, база данных <http://pravo.gov.ru/>
- 6.3.2.7 Научная библиотека КиберЛенинка, ИСС, <http://cyberleninka.ru/>
- 6.3.2.8 Федеральный портал проектов нормативных правовых актов, база данных, <https://regulation.gov.ru/>
- 6.3.2.9 Информационно-правовой портал Право.ru, ИСС, <https://pravo.ru/>
- 6.3.2.10 Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия), ИСС, <http://uisrussia.msu.ru/>
- 6.3.2.11 Федеральный портал «Российское образование», ИСС, <http://www.edu.ru/>
- 6.3.2.12 Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» (электронные статьи), ИСС, <http://www.ecsoman.edu.ru>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- |     |   |
|-----|---|
| 7.1 | 305000, Российская Федерация, Курская область, г. Курск, ул. Радищева, дом 35<br>Музей «Рушники соловьиного края» (малый зал)   |
| 7.2 | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации<br>Стулья, кресла, экран, столы, кафедра, микрофон, колонки., микшерный пульт, звукоусиливающая аппаратура с индукционной петлей, огнетушители, сплит-система, шкафы стеклянные навесные, экспонаты Музея рушников, кулер, стойка со знаменами , проекционное оборудование |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В процессе прохождения курса физической культуры каждому обучающемуся необходимо:

- соблюдать правила техники безопасности;
- сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

#### **Изучение понятийного аппарата дисциплины**

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в списке литературы.

#### **Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану**

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы валютного регулирования, проблемных аспектов темы и анализа фактического материала.

#### **Работа над основной и дополнительной литературой**

Изучение рекомендованной литературы следует начинать с учебников и учебных пособий, затем переходить к нормативно-правовым актам, научным монографиям и материалам периодических изданий. Конспектирование – одна из основных форм самостоятельного труда, требующая от студента активно работать с учебной литературой и не ограничиваться конспектом лекций.

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

#### **Изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет**

Ресурсы Интернет являются одним из альтернативных источников быстрого поиска требуемой информации. Их использование возможно для получения основных и дополнительных сведений по изучаемым материалам.