

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 рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 38.03.06 Торговое дело
Профиль «Коммерция»

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	19 2/6			
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	17 2/6			
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	
Вид занятий	уп	рп	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):

Старший преподаватель, Авакян Л.В.



Рецензент(ы):

к.э.н, доцент

Афанасьева Л.А.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.06 Торговое дело (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 963)

составлена на основании учебного плана:

38.03.06 Торговое дело

Профиль "Коммерция"

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 Лепина Татьяна 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 Лепина Татьяна 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 Лепина Татьяна 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 Лепина Татьяна Геннадьевна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью дисциплины «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.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:

Б1.О.14

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

2.2.1 Адаптивная физическая культура

2.2.2 Настольный теннис

2.2.3 Общая физическая подготовка

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Понимает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

Знать: научно-практические основы физической культуры

Уметь: формировать научно обоснованное отношение к здоровому образу жизни

Владеть: практическими навыками ведения здорового образа и стиля жизни

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

Знать: основные методики физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Уметь: осуществлять психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности

Владеть: методами физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3: Использует средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Знать: основы физического самосовершенствования

Уметь: укреплять индивидуальное здоровье

Владеть: навыками физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-2. 1: Способен выбирать информационные ресурсы, содержащие релевантную информацию о заданном объекте

Знать: сущность информационных ресурсов

Уметь: анализировать информационные ресурсы

Владеть: определять информационные ресурсы, содержащие релевантную информацию о заданном объекте

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:

- значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.
- 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.

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Сам.раб
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 – 2.1	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 – 2.1	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 – 2.1	6.1.1.2. 6.1.2.4.	2	10
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Очно-заочная форма							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Сам.раб
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 – 2.1	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 – 2.1	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 – 2.1	6.1.1.2. 6.1.2.4.	2	10
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Заочная форма							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Сам.раб
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 – 2.1	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 – 2.1	6.1.1.1. 6.1.2.4.	2	10

5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2	УК-7.2 ОПК – 2.1	6.1.1.2. 6.1.2.4.	2	10
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ							
5.1. Контрольные вопросы и задания							
Вопросы к зачету							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности. 2. Физические качества человека: ловкость (определение, особенности, основные характеристики, методика воспитания ловкости) 3. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой. 4. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. 5. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания). 6. Понятие здорового образа жизни, его составляющие. 7. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями. 8. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости) 9. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений. 10. Формирование навыка. 11. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты). 12. Определение понятия «двигательная активность». 13. Работа желез внутренней секреции, регуляция нервной системы при занятиях физическими упражнениями. 14. Гибкость человека (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки). 17. Определение понятия «физическое развитие». 18. Единая спортивная классификация. Цели и общая характеристика спортивной классификации. 19. Средства физической культуры. 20. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. 21. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат. 22. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические. 23. Внешняя среда и её воздействие на организм человека. 24. Пищеварительная и выделительная системы. 25. Факторы, определяющие здоровье человека 26. Работоспособность и влияние на неё различных факторов. 27. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики). 28. Воспитание быстроты. 29. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. 30. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека. 31. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих выносливость человека. 32. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования). 33. Гипокинезия и гиподинамия (определение и характеристики). 34. Виды спорта, преимущественно развивающие ловкость человека. 35. Средства физической культуры, обеспечивающие работоспособность человека. 36. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований). 37. Воспитание выносливости (средства и методы, основные характеристики видов спорта, система подсчёта результатов). 38. Закономерности индивидуального физического развития человека 39. Методические принципы физического воспитания. 40. Воспитание силы в условиях тренировочной деятельности. 41. Основные задачи лечебной физической культуры. 42. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки. 43. Воспитание выносливости (методика и основные характеристики) 44. Основные понятия о спортивной деятельности. 45. Общие основы обучения движениям. 46. Воспитание гибкости (методика, особенности тренировки) 47. Факторы, определяющие здоровье человека. 48. Использование словесных и сенсорных методов при обучении движениям 49. Физические качества человека: ловкость (особенности проявления в различных видах спорта) 50. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры. 							
5.2. Темы письменных работ							

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
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
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.ecsocman.edu.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	305000, Российская Федерация, Курская область, г. Курск, ул. Радищева, дом 35 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 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.

