ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 01C0DA760080ABC1BD44450BBAA22AE73F

Действителен с 16.03.2020 по 16.03.2021

Владелец: Ректор Манюшис Альгирдас Юозо

Дата: 2021-03-1

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра юриспруденции

Рабочая программа дисциплины

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	Юриспруденция
Код	40.03.01
Направленность (профиль)	Уголовно-правовая
Квалификация выпускника	бакалавр

Москва
2017 г.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),

соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК 8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** - сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек. **Уметь:** - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки. **Владеть:** - навыками организации самостоятельной физической тренировки в повседневной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», «Основы самообразования и самоорганизации».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные компетенции в профессиональной деятельности.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с правоохранительным видом деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

- обеспечение законности, правопорядка, безопасности личности, общества и государства;
- охрана общественного порядка;
- предупреждение, пресечение, выявление, раскрытие и расследование правонарушений;
- защита частной, государственной, муниципальной и иных форм собственности.

3. Объем дисциплины

Виды учебной работы	***Формы обучения***	
	Очно-заочная	***Заочная***
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	2/72	2/72
Контактная работа		
Занятия лекционного типа	8	4
Занятия семинарского типа		
Промежуточная аттестация: **Зачет** / Зачет с оценкой / экзамен /	0,1	4
Самостоятельная работа (СРС)	63,9	64

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

4.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

4.1.1. Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самостоятельная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	*Иные учебные занятия*	*Практические занятия*	*Семинары*	*Лабораторные работы*	*Иные*	
1.	**Тема 1.** Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовки студентов	1						7
2.	**Тема 2.** Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	1						8
3.	**Тема 3.**Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1						8
4.	**Тема 4.** Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1						8
5.	**Тема 5.**Массаж и самомассаж	1						8
6.	**Тема 6.** Физические качества и методика их развития	1						8
7.	**Тема 7.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	1						8
	Тема 8.	1						8,9

8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка							
9.	**Промежуточная аттестация**	**0,1**						
	Итого	**72**						

4.1.2. Заочная форма обучения

№ п/п	**Раздел/тема**	**Виды учебной работы (в часах)**						
		Контактная работа						**Самостоятельная работа**
		Занятия лекционного типа		**Занятия семинарского типа**				
		Лекции	*Иные учебные занятия*	*Практические занятия*	*Семинары*	*Лабораторные работы*	*Иные*	
1.	**Тема 1.** Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовки студентов	1						8
2.	**Тема 2.** Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	1						8
3.	**Тема 3.** Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1						8
4.	**Тема 4.** Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1						8
5.	**Тема 5.** Массаж и самомассаж							8
6.	**Тема 6.** Физические качества и методика их развития							8
7.	**Тема 7.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе							8

8.	**Тема 8.** Профессионально-прикладная физическая подготовка							8
9.	**Промежуточная аттестация**	**4**						
	Итого	**72**						

4.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

4.2.1. Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	**Тема 1.** Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовки студентов	Основные понятия. Компоненты физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура студента. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физического воспитания. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.
2.	**Тема 2.** Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	Основные понятия. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки. Воздействие физической тренировки на кровь, кровеносную систему. Воздействие физической тренировки на сердце. Значение и функциональные возможности дыхания. Двигательная активность в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека. Опорно-двигательный аппарат. Сенсорные системы. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма. Физиологические изменения в процессе тренировок.
3.	**Тема 3.** Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основные понятия. Факторы, влияющие на здоровье современного человека. Факторы укрепления здоровья. Функциональные проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Адаптационные процессы и здоровье. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни

4.	**Тема 4.** Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Основные понятия. Организация врачебного контроля. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся Функциональные пробы и тесты.
5.	**Тема 5.** Массаж и самомассаж	Методика и техника выполнения приемов массажа. Парная баня. Самомассаж. Общий и местный массаж. Самомассаж с помощью немеханизированных устройств. Самомассаж с помощью механизированных устройств
6.	**Тема 6.** Физические качества и методика их развития	Основные понятия. Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание выносливости. Воспитание ловкости (координационных способности). Воспитание гибкости
7.	**Тема 7.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	Методика самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Физическая культура и спорт в свободное время. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства профилактики и восстановления
8.	**Тема 8.** Профессионально-прикладная физическая подготовка	Основные понятия. Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность. ППФП студентов различных специальностей. Виды спорта и физические упражнения для достижения целей ППФП. Формы организации ППФП. Особенности требований к психофизической подготовке на разных этапах обучения

4.2.2. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	**Наименование темы (раздела) дисциплины**	**Содержание самостоятельной работы**
1.	**Тема 1.** Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовки студентов	Основные понятия. Компоненты физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура студента. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Профессиональная направленность физического воспитания. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе.

2.	**Тема 2.** Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	Основные понятия. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки. Воздействие физической тренировки на кровь, кровеносную систему. Воздействие физической тренировки на сердце. Значение и функциональные возможности дыхания. Двигательная активность в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека. Опорно-двигательный аппарат. Сенсорные системы. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма. Физиологические изменения в процессе тренировок.
3.	**Тема 3.** Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	Основные понятия. Факторы, влияющие на здоровье современного человека. Факторы укрепления здоровья. Функциональные проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Адаптационные процессы и здоровье. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
4.	**Тема 4.** Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Основные понятия. Организация врачебного контроля. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся Функциональные пробы и тесты.
5.	**Тема 5.** Массаж и самомассаж	Методика и техника выполнения приемов массажа. Парная баня. Самомассаж. Общий и местный массаж. Самомассаж с помощью немеханизированных устройств. Самомассаж с помощью механизированных устройств
6.	**Тема 6.** Физические качества и методика их развития	Основные понятия. Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание выносливости. Воспитание ловкости (координационных способности). Воспитание гибкости
7.	**Тема 7.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	Методика самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Физическая культура и спорт в свободное время. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства профилактики и восстановления

8.	**Тема 8.** Профессионально-прикладная физическая подготовка	Основные понятия. Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность. ППФП студентов различных специальностей. Виды спорта и физические упражнения для достижения целей ППФП. Формы организации ППФП. Особенности требований к психофизической подготовке на разных этапах обучения

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

5.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	**Тема 1.** Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовки студентов	ОК-8	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
2.	**Тема 2.** Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	ОК-8	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
3.	**Тема 3.** Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	ОК-8	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
4.	**Тема 4.** Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими	ОК-8	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование

	упражнениями и спортом		
5.	**Тема 5.** Массаж и самомассаж	ОК-8	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
6.	**Тема 6.** Физические качества и методика их развития	ОК-8	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
7.	**Тема 7.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	ОК-8	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование
8.	**Тема 8.** Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК-8	Проблемные задачи, ситуационные задачи, тестирование

*5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего к**о**нтроля*

Типовые ситуационные задачи:

Задача 1. Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивает ее из стороны в сторону.

Работа каких мышц обеспечивает правильное положение головы? Каковы ваши рекомендации бегуну по устранению данной технической ошибки?

Задача 2. При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону.

Как избежать данной технической ошибки? Какие мышцы обеспечивают работу рук в такт работе ног в переднезаднем направлении?

Задача 3. Во время бега на длинные дистанции спортсмен П неестественно вытягивает носок.

В чем ошибка? Какие мышцы стопы и голени подвергаются чрезмерному напряжению? Какие рекомендации вы дадите данному бегуну?

Типовые проблемные задачи:

Задача 1. При обследовании группы спортсменов, занимающихся конькобежным спортом, обнаружена правая асимметрия грудной клетки.

Объясните причину. Укажите меры, предупреждающие патологическую адаптацию.

Задача 2. При обследовании конькобежцев у некоторых из них (у 22%) обнаружено отклонение в осанке (сутуловатость и сведение плеч вперед).

Какие группы мышц нужно тренировать, чтобы избежать этих нежелательных последствий?

Типовые тесты:

1. Физическая культура и спорт:

1. Помогают самореализоваться в современном мире

2. сказывается отрицательно и не помогает самовыразиться

3. не сказывается никак

2. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья:

1. Основная

2. Специальная

3. Подготовительная

3. Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки:

1. Для успешного овладения профессией и активного выполнения работы

2. для успешного и активного отдыха

3. для успешной реабилитацией организма после травмы

4. Занятия физическими упражнениями и спортом:

1. повышают устойчивость организма к действиям не благоприятных

2. влияют отрицательно на профессиональный труд

3. ни как не сказываются

5. Цель физического воспитания в ВУЗе:

1. формирование физической культуры, личности

2. активизация обменных процессов.

3. укрепление здоровья, развитие различных групп мышц тела.

6. Задачи физического воспитания:

1. педагогический процесс, направленный на формирование здорового, социально-активного, высоконравственного человека

2. Педагогический процесс, направленный на совокупность ценностей, норм и знаний создаваемых обществом

3. Педагогический процесс, направленный на приобретение опыта творческого использования, физкультурно-спортивной деятельности.

7. Физическое совершенство это:

1. Совершенное строение тела.

2. Идеальное здоровье

3. Исторически обусловленный уровень здоровья и развития физических способностей

8. Учебные занятия в ВУЗе проводятся в форме:

1. учебно-тренировочных и контрольных занятий.

2. Элективных

3. Индивидуально-групповых

4. Все выше перечисленное

9. Физическое развитие это:

1. Совокупность морфологических и функциональных свойств организма человека

2. Состояние тренированности органов человека

3. Состояние тренированности мышечного аппарата человека

10. К средствам физической культуры относятся:

1. Физические упражнения

2. Естественные силы природы

3. Режим питания и трудовой деятельности

4. Все выше перечисленное

11. Занятия физической культурой в целом влияют на умственную работоспособность:

1.отрицательно;

2. положительно;

3. у всех по разному;

4. безразлично.

12. Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры – это…

1. комплекс медико-биологических, гуманитарных и социальных знаний по теории и методике физического воспитания и спортивной тренировки

2. комплекс изменяющихся условий внешней среды;

3. комплекс исторических знаний о физической культуре в обществе;

4. теория и методика спортивной тренировки.

13. Отрицательные изменения в организме при недостатке движения носят названия …

1. гипокинезия;

2. гипоксия;

3. гиполексия.

14. Образ жизни в общей совокупности факторов укрепления здоровья составляет:

1. 20%;

2. 30%;

3. 40%;

4. 50%.

15. Какой фактор играет решающую роль при заболеваниях сердца и сосудов?

1. экология;

2. образ жизни;

3. наследственность;

4. здравоохранение.

16. Наиболее эффективными факторами, укрепляющими здоровье, являются:

1. профессиональное занятие спортом;

2. ультрафиолетовое излучение и климат среднегорья;

3. регулярные занятия физкультурой и закаливание;

4. наследственность.

17. Важнейший критерий здоровья – это:

1. самочувствие;

2. работоспособность;

3.адаптационные возможности организма

4. отсутствие патологических изменений в организме.

18. Здоровый образ жизни характеризуется:

1. укреплением здоровья;

2.организацией режима питания, сна, пребывание на воздухе, целесообразного режима двигательной активности;

3. выполнением санитарно-гигиенических требований, закаливающих процедур;

4. совокупностью всех перечисленных позиций.

19. Тренировка в каких видах спорта особенно полезна для увеличения кровотока через мышцы?

1. силовые;

2. циклические;

3. игровые;

4. технические

20. При работе, связанной с длительным пребыванием в сидячем положении предпочтительнее...

1. игровые виды спорта

2. циклические виды спорта

3. обще развивающие упражнения

5.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);
2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыком. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

1. Требование к решению ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители)

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

Критерии оценивания – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка *«выполнено»* ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка *«не выполнено»* ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

2. Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос.

Оценка *«отличн*о» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка *«хорошо»* ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

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

6.1. Основная учебная литература:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/79030.html

2. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/75830.html

6.2. Дополнительная учебная литература:

1. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — ISBN 978-5-209-05470-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/22226.html

2. Физическая культура и спорт в современном обществе : сборник статей / В. С. Беляев, С. И. Филимонова, Д. Б. Астахов [и др.] ; под редакцией В. С. Беляев, С. И. Филимонова. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2011. — 232 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/26645.html

6.3 Периодические издания

1. Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 5. Юриспруденция - http://www.iprbookshop.ru/7276.html

2. Вопросы современной юриспруденции - http://www.iprbookshop.ru/48791.html

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

1. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс]. 2016.- Режим доступа: http://bmsi.ru
2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2016.- Режим доступа: http:// minsport.gov.ru
3. Департамент физической культуры и спорта города Москвы [Электронный ресурс]. - 2016. Режим доступа: http:// http://sport.mos.ru
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. - 2016. Режим доступа: http:// http://infosport.ru
5. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. - 2016. Режим доступа: http://teoriya.ru
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: журнал. - 2016. Режим доступа: http://teoriya.ru
7. Советский спорт [Электронный ресурс]: журнал. - 2016. Режим доступа: http://www.sovsportizdat.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - 2016. Режим доступа: http://uwgl.ru
9. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
10. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/
11. www.studentsport.ru (Студенческий спорт)
12. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник
13. www.sportfiles.ru (Каталог спортивных ресурсов)
14. http://www.olympic.ru (Олимпийский комитет России)

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

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного

обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе Windows Server 2016.
2. Семейство ОС Microsoft Windows.
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом.
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс).
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»).
6. Антивирусная система NOD 32.
7. Adobe Reader. Лицензия проприетарная свободно-распространяемая.
8. Электронная система дистанционного обучения АНОВО «Московский международный университет». *https://elearn.interun.ru/login/index.php*

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

1. компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;
2. наушники;
3. вебкамеры;
4. колонки;
5. микрофоны.

11. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

11.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием презентаций и трансляцией выступления лектора;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями с использованием электронных систем коммуникаций (форумы, чаты);
- консультации (форумы);
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

11.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («*мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.*) используются следующие:

- *диспут*
- *анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач*
- *ролевая игра;*
- *круглый стол;*
- *мини-конференция*
- *дискуссия*
- *беседа.*

11.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально- технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.