

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

*Кафедра юриспруденции*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

*Направление подготовки*      Психология

*Код*      37.03.01

*Направленность (профиль)*      Психологическое консультирование

*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<br>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта;</li> <li>- научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека;</li> <li>- методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся;</li> <li>- психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры;</li> <li>- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;</li> <li>- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;</li> <li>- воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности;</li> <li>- самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями управления собственными резервами здоровья;</li> <li>- навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности;</li> <li>- навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, велосипед и т.д.);</li> <li>- навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии;</li> <li>- основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке;</li> <li>- основными методами самоконтроля.</li> </ul> |

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является дисциплиной базовой части учебного плана ОПОП. Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОП и базируется на дисциплине «Физическая культура и спорт». Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОП и изучается параллельно с

такими дисциплинами, как: «Философия», «Общая психология», «Общий психологический практикум», «Правоведение», «Социология», «Физическая культура и спорт», «Иностранный язык», «Анатомия центральной нервной системы».

Освоение дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является необходимой основой для изучения последующих дисциплин: «Общая психология», «Нейрофизиология», «Физиология высшей нервной деятельности», «Психофизиология профессиональной деятельности».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные компетенции в профессиональной деятельности.

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

**практическая деятельность:**

анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп;

предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, в функционировании людей с ограниченными возможностями, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;

выявление трудностей в обучении, нарушений и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения, диагностика психических состояний, возникающих в процессе учебной и внеучебной деятельности;

распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья, в процессах воспитания и образования, трудовой и организационной деятельности, коммуникации;

формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром;

### 3. Объем дисциплины

| <i>Виды учебной работы</i>                       |                                                            | <i>Формы обучения</i> |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                  |                                                            | <i>Заочная</i>        |
| <b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы |                                                            | 328                   |
| <b>Контактная работа:</b>                        |                                                            |                       |
|                                                  | Занятия лекционного типа                                   |                       |
|                                                  | Занятия семинарского типа                                  |                       |
|                                                  | Промежуточная аттестация: * <b>Зачет</b> / зачет с оценкой | 4                     |
| <b>Самостоятельная работа (СРС)</b>              |                                                            | 324                   |

### 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. Заочная форма обучения

| №<br>п/<br>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 раб. | Иные занятия |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|----------------------|----------|-------------------|--------------|-----|
| 1. | <p>Физическая и спортивная подготовка студентов средствами и методами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительная аэробика;</li> <li>- атлетическая гимнастика;</li> <li>- общая физическая подготовка (ОФП);</li> <li>- спортивные игры</li> </ul> |        |                      |                      |          |                   |              | 324 |

#### 4.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

##### 4.2.1. Содержание самостоятельной работы

| № п/п | Наименование элективной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                  | Содержание самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <p>Физическая и спортивная подготовка студентов средствами и методами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оздоровительная аэробика;</li> <li>- атлетическая гимнастика;</li> <li>- общая физическая подготовка (ОФП);</li> <li>спортивные игры</li> </ul> | <p>В элективной дисциплине «ОФП» основным средством физической культуры является упражнение (различные виды ходьбы и бега, гимнастические упражнения, упражнения с предметами и отягощениями, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, в различных исходных положениях). Акцент делается на разработку, разучивание и совершенствование индивидуальных комплексов специальных упражнений для формирования осанки и коррекции ее нарушений, формирования навыка правильного дыхания, при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, органов зрения, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и нервной системы.</p> <p>Занятия по элективной дисциплине «Фитнес аэробика» проводятся средствами и методами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>степ-аэробика;</li> <li>классическая аэробика (без предмета);</li> <li>фитбол-аэробика;</li> <li>хип-хоп;</li> </ul> <p>Также используются элементы оздоровительных систем: йога, пилатес, стретчинг, каланетика, и др.</p> <p>Даются базовые знания:</p> <p>История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания. Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга. Виды оздоровительной аэробики. Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки; методы определения нагрузки; ударность; методы повышения интенсивности.</p> <p>Методика оздоровительной тренировки. Структура занятия по оздоровительной аэробике. Классификация базовых движений.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа.</p> <p>Средства и методы тренировки в тренажерном зале. Составление комплексов упражнений. Принципы построения оздоровительной персонифицированной тренировки. Методы дозирования нагрузки. Терминология. Физическая тренировка без предмета. Физическая тренировка на тренажерах. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.</p> <p>История развития настольного тенниса. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания. Удары по мячу. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.</p> <p>Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.</p> <p>Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнаткат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.</p> <p>Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.</p> <p>Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной

дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- 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)*

| №<br>п/<br>п | Контролируемые разделы (темы)                                                                                                                                                               | Код<br>контроли<br>руемой<br>компетен<br>ции | Наименование<br>оценочного средства                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1.           | Физическая и спортивная подготовка студентов средствами и методами:<br>- оздоровительная аэробика;<br>- атлетическая гимнастика;<br>- общая физическая подготовка (ОФП);<br>спортивные игры | ОК-8                                         | Проблемные задачи,<br>ситуационные задачи,<br>тестирование. |

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

Проблемные задачи

1. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
2. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.

ситуационные задачи

1. Резервы здоровья. Методы оценки.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
4. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.

### Типовые тесты

1. Физическая культура – это ....

- а) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- в) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

2. Основным средством физического воспитания являются

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

3. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

4. Результатом физической подготовки является

- а) физическое развитие
- б) физическое совершенство
- в) физическая подготовленность
- г) способность правильно выполнять двигательные действия

5. Гипокинезия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

6. Под гомеостазом понимается

- а) приспособление функций организма к окружающей среде
- б) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, и других физиологических процессов, происходящих в организме
- в) постоянство внутренней среды организма человека

7. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

8. Пульс у взрослого тренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–80 уд./мин.;
- б) 80–100 уд./мин.;
- в) 100–120 уд./мин.;
- г) 130–200 уд./мин.

9. К основному признаку здоровья относится

- а) максимальный уровень развития физических качеств
- б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- в) совершенное телосложение

10. Каким тестом определяется общая физическая работоспособность?

- а) степ-тест
- б) отжимания

- в) 30 приседаний за 45 сек.
- г) проба Штанге

11. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

12. Коррекция избыточной массы тела наиболее эффективна с использованием \_\_\_\_\_ упражнений.

- а) анаэробных;
- б) аэробных.

13. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье

- а) состояние окружающей среды
- б) генетика человека
- в) стиль жизни
- г) медицина

14. Адаптация - это

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- в) процесс восстановления

#### **Ключи к тестовым заданиям:**

1 – а; 2 – а; 3 – в; 4 – в; 5 – а; 6 – в; 7 – а; 8 – а; 9 – а; 10 – а;  
11 – г; 12 – б; 13 – в; 14 – а;

#### *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, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета. 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 «*отлично*» 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. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>

### **6.2 Дополнительная учебная литература:**

1. Кузьменко Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки. Содержательный аспект [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузьменко Г.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2017.— 276 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72521.html> .

### **6.3. Периодические издания**

1. Вестник спортивной науки. [http://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)
2. Автономия личности. <https://avtonomialichnosti.ru/>
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>
4. Человек. <https://chelovek.iph.ras.ru/>

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

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru>
3. [www.studentsport.ru](http://www.studentsport.ru) (Студенческий спорт)
4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set). Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник

## **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;
- 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. 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 практических заданий особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними. Для успешной сдачи итогового теста рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до тестирования.

## **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);

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ MicrosoftOffice 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 доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- 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 студентами-инвалидами и студентами 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.