

Кафедра экономики и управления

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Государственное и муниципальное управление
<i>Код</i>	38.03.04
<i>Направленность (профиль)</i>	Региональное и муниципальное управление
<i>Квалификация выпускника</i>	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	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- требования руководящих документов по вопросам физической культуры и спорта;- научно-практические и теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;- организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека;- методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся;- психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры;- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;- воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности;- самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- технологиями управления собственными резервами здоровья;- навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности;- навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, велосипед и т.д.);- навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии;- основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке;- основными методами самоконтроля.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана—с другими дисциплинами, такими как: «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Общая физическая подготовка».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные компетенции в профессиональной деятельности.

В частности, выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с организационно-управленческой, информационно-методической, проектной, вспомогательно-технологической (исполнительской) видами деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

организационно-управленческая деятельность:

-организация исполнения полномочий органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления, лиц, замещающих государственные и муниципальные должности, осуществление прав и обязанностей государственных и муниципальных предприятий и учреждений, научных и образовательных организаций, политических партий, общественно-политических, некоммерческих и коммерческих организаций;

-разработка и реализация управленческих решений, в том числе нормативных актов, направленных на исполнение полномочий государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления, лиц, замещающих государственные и муниципальные должности, осуществление прав и обязанностей государственных и муниципальных предприятий и учреждений, научных и образовательных организаций, политических партий, общественно-политических, некоммерческих и коммерческих организаций;

-участие в разработке социально ориентированных мер регулирующего воздействия на общественные отношения и процессы социально-экономического развития;

-участие в процессах бюджетного планирования и оценки эффективности бюджетных расходов;

-участие в обеспечении рационального использования и контроля ресурсов органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, государственных и муниципальных предприятий и учреждений, научных и образовательных организаций, политических партий, общественно-политических, коммерческих и некоммерческих организаций;

-планирование деятельности организаций и подразделений, формирование организационной и управленческой структуры в органах государственной власти Российской Федерации, органах государственной власти субъектов Российской Федерации, органах местного самоуправления, государственных и муниципальных предприятиях и учреждениях, научных и образовательных организациях, политических партиях, общественно-политических, некоммерческих и коммерческих организациях;

-организационное обеспечение деятельности лиц, замещающих государственные должности Российской Федерации, государственные должности субъектов Российской Федерации, должности муниципальной службы;

-организационно-административное обеспечение деятельности государственных и муниципальных предприятий и учреждений, научных и образовательных организаций, политических партий, общественно-политических, некоммерческих и коммерческих организаций;

-организация контроля качества управленческих решений и осуществление административных процессов;

-организация взаимодействия с внешними организациями и гражданами;

-содействие развитию механизмов общественного участия в принятии и реализации управленческих решений;

-обеспечение исполнения основных функций, административных регламентов органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов

Российской Федерации, органов местного самоуправления, государственных и муниципальных предприятий и учреждений, научных и образовательных организаций, политических партий, общественно-политических, коммерческих и некоммерческих организаций;

информационно-методическая деятельность:

-документационное обеспечение деятельности лиц, замещающих государственные должности Российской Федерации, замещающих государственные должности субъектов Российской Федерации, замещающих должности муниципальной службы, лиц на должностях в государственных и муниципальных предприятиях и учреждениях, научных и образовательных организаций, политических партий, общественно-политических, некоммерческих и коммерческих организаций;

-участие в создании и актуализации информационных баз данных для принятия управленческих решений;

-информационно-методическая поддержка, подготовка информационно-методических материалов и сопровождение управленческих решений;

-сбор и классификационно-методическая обработка информации об имеющихся политических, социально-экономических, организационно-управленческих процессах и тенденциях;

-участие в информатизации деятельности соответствующих органов и организаций;

-защита служебной и конфиденциальной информации, обеспечение открытого доступа граждан к информации в соответствии с положениями законодательства;

проектная деятельность:

-участие в разработке и реализация проектов в области государственного и муниципального управления;

-участие в проектировании организационных систем;

-проведение расчетов с целью выявления оптимальных решений при подготовке и реализации проектов;

-оценка результатов проектной деятельности;

вспомогательно-технологическая (исполнительская):

-ведение делопроизводства и документооборота в органах государственной власти Российской Федерации, органах государственной власти субъектов Российской Федерации, органах местного самоуправления, государственных и муниципальных предприятиях и учреждениях, научных и образовательных организациях, политических партиях, общественно-политических, некоммерческих и коммерческих организациях;

-осуществление действий (административных процедур), обеспечивающих предоставление государственных и муниципальных услуг в соответствии с законодательством Российской Федерации;

-технологическое обеспечение служебной деятельности специалистов (по категориям и группам должностей государственной гражданской и муниципальной службы);

-обеспечение исполнения основных функций, административных регламентов органов государственной власти Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, государственных и муниципальных предприятий и учреждений, научных и образовательных организаций, политических партий, общественно-политических, коммерческих и некоммерческих организаций.

3. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>		<i>Формы обучения</i>	
		<i>Заочная</i>	
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы		2/72	
Контактная работа			
	Занятия лекционного типа	4	
	Занятия семинарского типа		
	Промежуточная аттестация: Зачет / зачет с оценкой / экзамен /	4	
Самостоятельная работа (СРС)		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. Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самосто ятельна я работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		<i>Лекции</i>	<i>Иные учебны е заняти я</i>	<i>Практи ческие занятия</i>	<i>Семина ры</i>	<i>Лабора торные работы</i>	<i>Иные</i>	
1.	Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовки студентов	1						8
2.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	1						8
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1						8
4.	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1						8
5.	Массаж и самомассаж							8
6.	Физические качества							8

	и методика их развития							
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе							8
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка							8
	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.	Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовке студентов	<p>Основные понятия. Компоненты физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования.</p> <p>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</p>
2.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Физиологические изменения в процессе тренировок</p>
3	Массаж и самомассаж	<p>Методика и техника выполнения приемов массажа. Парная баня. самомассаж. Общий и местный массаж. самомассаж с помощью немеханизированных устройств. самомассаж с помощью механизированных устройств</p>

4	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.	Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовке 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.	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.	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.	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	Основные понятия. Организация врачебного контроля. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся. Функциональные пробы и тесты

	спортом	
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.	Физические качества и методика их развития	Основные понятия. Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание выносливости. Воспитание ловкости (координационных способности). Воспитание гибкости
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	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:

- 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)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовки студентов	ОК-8	Выполнение информационных проектов, тестирование

2.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	ОК-8	Выполнение информационных проектов, тестирование
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	ОК-8	Выполнение информационных проектов, тестирование
4.	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-8	Выполнение информационных проектов, тестирование
5.	Массаж и самомассаж	ОК-8	Выполнение информационных проектов, тестирование
6.	Физические качества и методика их развития	ОК-8	Выполнение информационных проектов, тестирование
7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	ОК-8	Выполнение информационных проектов, тестирование
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК-8	Выполнение информационных проектов, тестирование

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

Типовые темы информационных проектов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на гармоническое развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки состояния здоровья.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Образ жизни. Позитивные и негативные факторы образа жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
10. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
12. Методика самостоятельных занятий.
13. Адаптация организма студента к физическим упражнениям

Типовые тесты:

Тест 1

1. Сколько лекций содержит УМК (учебно - методические комплексы) по физической культуре:

1. 8 +
2. 12
3. 15

2. Какой научно-обоснованный минимум объем двигательной активности в неделю ?

1. 5 +
2. 10
3. 15

3. Какое количество аудиторных часов выделяется студентам заочного обучения за время учебы в ВУЗе ?

1. 10 часов +
2. 20 часов
3. 30 часов

4. Что не включает в себя массовая физическая культура :

1. Физическое воспитание
2. Спорт высших достижений +
3. физическая рекреация
4. утренняя гигиеническая гимнастика.

5. Физическая культура и спорт:

1. Помогают самореализоваться в современном мире +
2. сказывается отрицательно и не помогает самовыразиться
3. не сказывается никак

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

1. Основная
2. Специальная +
3. Подготовительная

7. Итоговая аттестация определяется по :

1. Уровню выполнения тестов по физической подготовки
2. Уровню выполнению тестов по профессионально-прикладной физической подготовки
3. Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы.
4. Включает все выше перечисленные разделы. +

8. Какое количество аудиторных часов по предмету «Физическая культура» предусмотрено учебной программой.

1. 10 часов
2. 10-30 часов
3. 408 часов +

9. 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

10. Физическая культура личности студента состоит:

1. из 2х частей
2. из 3х частей +
3. из 4х частей

11. Занятия физическими упражнениями и спортом:

1. повышают устойчивость организма к действиям не благоприятных +
2. влияют отрицательно на профессиональный труд
3. ни как не сказываются

12. Какое количество классификаций входит в программу Олимпийских игр:

1. 6 +
2. 8
3. 9

13. Цель физического воспитания в ВУЗе:

1. формирование физической культуры, личности.+
2. активизация обменных процессов.
3. укрепление здоровья, развитие различных групп мышц тела.

14. 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.

15. Физическое совершенство это:

1. Совершенное строение тела.
2. Идеальное здоровье
3. Исторически обусловленный уровень здоровья и развития физических способностей +

16. Учебные занятия в ВУЗе проводятся в форме:

1. учебно-тренировочных и контрольных занятий.
2. Элективных
3. Индивидуально-групповых
4. Все выше перечисленное. +

17. Физическое развитие это:

1. Совокупность морфологических и функциональных свойств организма человека. +
2. Состояние тренированности органов человека
3. Состояние тренированности мышечного аппарата человека

18. К средствам физической культуры относятся:

1. Физические упражнения
2. Естественные силы природы
3. Режим питания и трудовой деятельности
4. Все выше перечисленное +

19. К профессиональной физической культуре относятся:
1. Спорт высших достижений
2. Лечебная физическая культура
3. Избирательное использование средств физической культуры для поддержания высокого уровня работоспособности. +

20. Из каких компонентов состоит физическая культура студента:

1. Операционный компонент;
2. Мотивационный компонент
3. Практико-деятельный компонент
4. Все выше перечисленное +

21. Реабилитационная физическая культура используется:

1. для развития физических качеств выносливости, силы, гибкости, скорости
2. для подготовки к спортивным соревнованиям
3. в качестве лечения заболеваний +

22. К фоновым видам физической культуры относятся:

1. детский спорт
2. спорт высших достижений
3. утренняя гимнастика +

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, ситуационные задания, дискуссия и мини-конференция в форме вебинара);

2 - задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, задания для самостоятельной работы, тесты).

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 (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

1. Информационный проект (презентация)

Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

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 литература:

1. Бондарчук, А. П. Основы силовой подготовки в спорте / А. П. Бондарчук. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 224 с. — ISBN 978-5-907225-08-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88520.html>

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 6-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 344 с. — ISBN 978-5-907225-00-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88519.html>

6.2. Дополнительная литература:

3. Бьёрн, Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 176 с. — ISBN 978-5-906839-14-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55571.html>

4. Чинкин, А. С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 120 с. — ISBN 978-5-9907239-2-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43922.html>

6.3. Периодические издания

1. Физическая культура и спорт <http://www.fismag.ru>

2. Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru>

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

1. Библиотека международной спортивной информации . 2016.- Режим доступа: <http://bmsi.ru>

2. Министерство спорта Российской Федерации . – 2016.- Режим доступа: <http://insport.gov.ru>
3. Департамент физической культуры и спорта города Москвы . - 2016. Режим доступа: <http://sport.mos.ru>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» . - 2016. Режим доступа: <http://infosport.ru>
5. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» . - 2016. Режим доступа: <http://teoriya.ru>
6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: журнал. - 2016. Режим доступа: <http://teoriya.ru>
7. Советский спорт]: журнал.-2016. Режим доступа: <http://www.sovsportizdat.ru>
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - 2016. Режим доступа: <http://uwgl.ru>

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: традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия в интерактивные формы занятий - решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций, самостоятельная работа студентов с учебными материалами, представленными в электронной системе обучения.

На учебных занятиях используются технические средства обучения: компьютер подключенный к сети Интернет и программой браузером для выхода в интернет, монитор, колонки, микрофон, веб камера, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, пакет программ для проведения вебинаров в он-лайн режиме.

Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием электронной системы дистанционного обучения, установленной на оборудовании 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.

