

Кафедра юриспруденции

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Журналистика
<i>Код</i>	42.03.02
<i>Направленность (профиль)</i>	Журналистика средств массовой информации
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

Москва
2019 г.

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Необходимые знания (УК-7 НЗ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие технологии; - нормы здорового образа жизни; <p>Необходимые умения (УК-7 НУ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; - планировать личное рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; - соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. <p>Необходимые навыки (УК-7 НН):</p> <ul style="list-style-type: none"> - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код индикатора достижения	УК-7НЗ	УК-7НУ	УК-7НН

компетенции			
	<ul style="list-style-type: none"> - здоровьесберегающие технологии; - нормы здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; - планировать личное рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; - соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части учебного плана ОПОП.

Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ОП и изучается параллельно с такими дисциплинами, как: «Безопасность жизнедеятельности», «Введение в профессию».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для изучения последующих дисциплин: «Основы самообразования и самоорганизации», «Психология общения», «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», «Основы теории коммуникации», «Журналистика спортивная».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: авторский, редакторский, проектный, маркетинговый, организационный, социально-просветительский.

Профиль (направленность) программы установлена путем её ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Средства массовой информации, издательство и полиграфия (в сфере мультимедийных, печатных, теле- и радиовещательных средств массовой информации).

5. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения
	Заочная
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	72 (2 ЗЕТ)
Контактная работа:	4
Занятия лекционного типа	2
Занятия семинарского типа	2
Промежуточная аттестация: Зачет	4
Самостоятельная работа (СРС)	64

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

6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1. Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		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	0.5						8
2.	Тема 2. Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры							8
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	0.5						8
4.	Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся	0.5						8

	физическими упражнениями и спортом							
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	0.5			2			8
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка							8
	Промежуточная аттестация	4						
	Итого	72						

6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1. Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Физическая культура в профессиональной и общекультурной подготовке студентов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия 2. Компоненты физической культуры 3. Физическая культура в структуре профессионального образования. 4. Физическая культура студента 5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования 6. Профессиональная направленность физического воспитания 7. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении 8. Гуманитарная значимость физической культуры 9. Основы организации физического воспитания в вузе
2.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека 3. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе

		<p>4. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки</p> <p>5. Воздействие физической тренировки на кровь, кровеносную систему</p> <p>6. Воздействие физической тренировки на сердце</p> <p>7. Значение и функциональные возможности дыхания</p> <p>8. Двигательная активность в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека</p> <p>9. Опорно-двигательный аппарат</p> <p>10. Сенсорные системы</p> <p>11. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма</p> <p>12. Физиологические изменения в процессе тренировок</p>
3.	<p>Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</p>	<p>1. Основные понятия</p> <p>2. Факторы, влияющие на здоровье современного человека.</p> <p>3. Факторы укрепления здоровья.</p> <p>4. Функциональные проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.</p> <p>5. Адаптационные процессы и здоровье</p> <p>6. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни</p>
4.	<p>Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p>	<p>1. Основные понятия</p> <p>2. Организация врачебного контроля</p> <p>3. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся</p> <p>Функциональные пробы и тесты</p>
5.	<p>Массаж и самомассаж</p>	<p>1. Введение</p> <p>2. Методика и техника выполнения приемов массажа</p> <p>3. Парная баня</p> <p>4. самомассаж</p> <p>5. Общий и местный массаж</p> <p>6. самомассаж с помощью немеханизированных устройств</p> <p>7. самомассаж с помощью механизированных устройств</p>
6.	<p>Физические качества и методика их развития</p>	<p>1. Основные понятия</p> <p>2. Воспитание силы.</p> <p>3. Воспитание быстроты</p> <p>4. Воспитание выносливости</p> <p>5. Воспитание ловкости (координационных</p>

		способности) 6. Воспитание гибкости
7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	Введение 1. Методика самостоятельных занятий 2. Формы и содержание самостоятельных занятий 3. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий 4. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями 5. Планирование самостоятельных занятий 6. Содержание самостоятельных занятий 7. Физическая культура и спорт в свободное время 8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом 9. Средства профилактики и восстановления
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1. Основные понятия 2. Психофизическая подготовленность и профессиональная работоспособность 3. ППФП студентов различных специальностей 4. Виды спорта и физические упражнения для достижения целей ППФП 5. Формы организации ППФП 6. Особенности требований к психофизической подготовке на разных этапах обучения

6.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	1. Методика самостоятельных занятий 2. Формы и содержание самостоятельных занятий 3. Выбор систем физических упражнений и видов спорта для самостоятельных тренировочных занятий 4. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями 5. Планирование самостоятельных занятий 6. Содержание самостоятельных занятий 7. Физическая культура и спорт в свободное время 8. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом Средства профилактики и восстановления

6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	<p>Тема 2 Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия 2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека 3. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе 4. Совершенствование обмена веществ под воздействием направленной физической тренировки 5. Воздействие физической тренировки на кровь, кровеносную систему 6. Воздействие физической тренировки на сердце 7. Значение и функциональные возможности дыхания 8. Двигательная активность в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека 9. Опорно-двигательный аппарат 10. Сенсорные системы 11. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма 12. Физиологические изменения в процессе тренировок
2.	<p>Тема 5 Массаж и самомассаж</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Введение 2. Методика и техника выполнения приемов массажа 3. Парная баня 4. самомассаж 5. Общий и местный массаж 6. самомассаж с помощью немеханизированных устройств 7. самомассаж с помощью механизированных устройств
3.	<p>Тема 6 Физические качества и методика их развития</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия 2. Воспитание силы. 3. Воспитание быстроты 4. Воспитание выносливости 5. Воспитание ловкости (координационных способности) 6. Воспитание гибкости
4.	<p>Тема 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия 2. Психологическая подготовленность и профессиональная работоспособность 3. ППФП студентов различных специальностей 4. Виды спорта и физические упражнения для достижения целей ППФП 5. Формы организации ППФП

		6. Особенности требований к психофизической подготовке на разных этапах обучения
--	--	--

7. 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.

7.1 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	УК-7	Проблемные задачи, тестирование
2.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	УК-7	Проблемные задачи, тестирование
3.	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	УК-7	Проблемные задачи, тестирование
4.	Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	Проблемные задачи, тестирование
5.	Массаж и самомассаж	УК-7	Проблемные задачи, тестирование
	Физические качества и	УК-7	Проблемные задачи, тестирование

6.	методика их развития		
7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в вузе	УК-7	Проблемные задачи, тестирование
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	УК-7	Проблемные задачи, тестирование

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

Типовые проблемные задачи

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт — явление культурной жизни.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Физическая культура личности студента.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
10. Гуманитарная значимость физической культуры.

Типовой тест

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 реабилитации организма после травмы

4. Занятия физическими упражнениями и спортом:

1. повышают устойчивость организма к действиям неблагоприятных
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, высококонтрастного 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. гипоплексия.

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, закалывающих 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

7.3. 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 в форме онлайн-вебинаров.
2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, учебно-профессиональные задания, 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. 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

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

8.1. Основная учебная литература:

1. Ахметов, А. М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» : лекции / А. М. Ахметов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 213 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/30219.html>

2. Ветков, Н. Е. Курс лекций по физической культуре : учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61053.html>

3. Витун, В. Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие / В. Г. Витун, Е. В. Витун. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 103 с. — ISBN 978-5-7410-1191-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/54139.html>

4. Завьялов, А. В. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, Е. Ю. Исаков. — М. : Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015. — 94 с. — ISBN 978-5-00094-105-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>

2. Корягина, Ю. В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. Г. Тристан. — Омск : Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64978.html>

3. Орлова, С. В. Физическая культура : учебное пособие для абитуриентов / С. В. Орлова. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

8.3. Периодические издания

1. Вестник Московской государственной академии делового администрирования. Серия Философские, социальные и естественные науки. ISSN 2077-7361

2. Вестник Пермского университета. Серия Философия. Психология. Социология. ISSN 2078-7898

3. Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. ISSN 2305-3763

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

1. Библиотека международной спортивной информации <http://bmsi.ru>

2. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru>

3. Департамент физической культуры и спорта города Москвы <http://http://sport.mos.ru>

4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://http://infosport.ru>

5. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://teoriya.ru>

6. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка <http://teoriya.ru>

7. Советский спорт <http://www.sovsportizdat.ru>

8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://uwgl.ru>

10. 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.

11. 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>

12. 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

13. 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.

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

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов (вебинары);
- 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.

13.2. 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.

14. 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.