

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Лингвистика
<i>Код</i>	45.03.02
<i>Направленность (профиль)</i>	Перевод и переводоведение
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

Москва
2020

- 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной*

программы

Компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8 способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования	Знать: <ul style="list-style-type: none">– Теоретические основы физической культуры и ее место в общекультурном пространстве и общественной жизни.– Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.– Теоретические основы прикладной физической подготовки. Уметь: <ul style="list-style-type: none">– Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.– Использовать теоретические знания в области физической культуры и спорта для самостоятельной организаторской работы в профессиональной деятельности. Владеть: <ul style="list-style-type: none">– Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.– Ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Основы самообразования».

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» является необходимой основой для изучения последующих дисциплин: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, в соответствии с переводческим видом деятельности, должен быть готов решать следующие профессиональные задачи:

- обеспечение межкультурного общения в различных профессиональных сферах;
- выполнение функций посредника в сфере межкультурной коммуникации;
- использование видов, приемов и технологий перевода с учетом характера переводимого текста и условий перевода для достижения максимального коммуникативного эффекта;
- проведение информационно-поисковой деятельности, направленной на совершенствование профессиональных умений в области перевода;
- составление словариков, методических рекомендаций в профессионально ориентированных областях перевода.

3. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>		<i>Формы обучения</i>	
		<i>Очная</i>	
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы		2/72	
Контактная работа:			
	Занятия лекционного типа	18	
	Занятия семинарского типа	18	
	Промежуточная аттестация: Зачет / зачет с оценкой	0,1	
Самостоятельная работа (СРС)		35,9	

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. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные раб.	Иные занятия	
1.	Физическая культура как социальное явление	4			4			6
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4			4			6
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	4			4			6
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	2			2			6
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2			2			6
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими	2			2			5,9

	упражнениями							
	Промежуточная аттестация: зачет	0,1						
	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 и спорт как социальное явление	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Социокультурные факторы здорового образа жизни. Биосоциальные факторы здорового образа жизни.
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение.

6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Профессионально–прикладная физическая культура. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля.
----	---	--

4.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Физическая культура и спорт как социальное явление	Компоненты физической культуры. Виды физической культуры Физическая культура личности Виды спорта. Роль спорта в развитии общества.
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии Режим труда и отдыха Профилактика вредных привычек Рациональное питание Двигательная активность Закаливание Личная гигиена Психофизическая саморегуляция Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика Умственно-эмоциональное перенапряжение Сон и психическое здоровье Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха

		"Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студентов
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего специалиста.
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

4.2.3 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Физическая культура и спорт как социальное явление	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Социокультурные факторы здорового образа жизни. Биосоциальные факторы здорового образа жизни.
3.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы

		определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение.
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Профессионально–прикладная физическая культура. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

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 и спорт как социальное явление	ОК-8	Опрос, тестирование
2.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК-8	Опрос, тестирование
	Психофизиологические основы учебного		Опрос, тесты

3.	труда и интеллектуальной деятельности.	ОК-8	
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	ОК-8	Опрос, тестирование, исследовательские, информационные и творческие проекты
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	ОК-8	Опрос, тестирование
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	ОК-8	Опрос, тестирование

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

Типовые вопросы

1. Каковы цель и задачи физического воспитания в вузе?
2. Каковы специфические функции физической культуры?
3. Каков смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»?
4. Методы оценки резервов здоровья (классификация, краткая характеристика).
5. Каков диапазон ЧСС у здорового человека?
6. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?
7. Что вы вкладываете в понятие стиль жизни? Позитивные, негативные факторы стиля жизни.
8. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье.
9. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?
10. Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?
11. Каковы принципы рационального питания?
12. Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?
13. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?
14. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?
15. Какие средства физического воспитания Вам известны?
16. Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
17. Какие методы применяются для развития силы?
18. Какие выделяют виды выносливости и каковы особенности их развития?
19. Что в первую очередь необходимо оценить для определения оптимальной физической нагрузки? По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
20. Как определяется зависимость ЧСС от возраста?
21. Составьте персональную оздоровительную программу на 20 недель.
22. Какие травмы чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта?
Первая помощь при травмах.
23. С помощью каких методов оценивается уровень физического развития?
24. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
25. С помощью чего можно контролировать степень физической подготовленности?
26. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?

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) гипervитаминоз;
- 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

15. Назовите функционально-нагрузочные тесты (из тестирования).

16. Прокомментируйте (опираясь на собственный профиль здоровья) слабые показатели собственного здоровья. Как улучшить эти показатели?

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;

Типовые темы исследовательских, информационных и творческих 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 полноценное развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля 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.

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

1. Требование к теоретическому устному ответу

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

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

3. Требование к письменному опросу

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

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

6.1 Основная учебная литература

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>
2. Завьялов, А. В. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / А. В. Завьялов, Е. Ю. Исаков. — Москва : 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>
3. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / составители Е. В. Готовцев, И. А. Анохина, В. И. Козлов. — Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — ISBN 978-5-7731-0505-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <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. В 2 частях. Ч.1 : учебное пособие / Г. А. Кузьменко. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 276 с. — ISBN 978-5-4263-0427-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72521.html>
2. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

6.3 Периодические издания

1. Вестник спортивной науки.
2. Автономия личности.

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 (Студенческий спорт)
4. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник
5. www.sportfiles.ru (Каталог спортивных ресурсов)
6. <http://www.olympic.ru> (Олимпийский комитет России)
7. www.studyhealth.ru Межуниверситетский центр дистанционного обучения «Навигатор здоровья»

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.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к **опросу, тестированию, исследовательским, информационным и творческим проектам;**
- систематические самостоятельные занятия физической культурой, адекватно подобранный режим двигательной активности;
- подготовка к зачету 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.

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.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

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

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно

использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

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

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

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

11. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий.

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.

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;
- 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
- круглый стол;
- мини-конференция

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.