

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Филиал ФГБОУ ВО «УдГУ» в г. Воткинске

«УТВЕРЖДАЮ»


«24» мая 2018 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.29.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль)
Муниципальное управление

Квалификация
БАКАЛАВР

Форма обучения
заочная

Воткинск 2018

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в базовую часть образовательной программы.

Дисциплина адресована студентам направления подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», профиль – Муниципальное управление.

Изучению дисциплины предшествуют дисциплины: Модуль Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Для успешного освоения дисциплины должны быть сформированы компетенции: ОК-9 на повышенном уровне.

Успешное освоение дисциплины позволяет перейти к изучению Физическая культура и спорт в базовой части ОП.

Знания, полученные в процессе изучения теоретического материала, в том числе навыки и умения, полученные на практических занятиях, будут необходимы в дальнейшем при прохождении производственной практики, в целях их расширения и углубления в процессе профессиональной деятельности. Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физическому воспитанию.

Программа отражает современные тенденции и требования к обучению студентов практическому владению двигательными навыками в повседневном быту и в профессиональной сфере. В ней сформулированы конкретные цели обучения, представлена структура курса и промежуточные задачи, а также указываются тематика и характер изучаемого материала, виды контроля, рекомендуемые для различных видов двигательной деятельности на разных этапах учебного процесса.

Программа дисциплины построена линейно-хронологически. В ней выделены темы: теоретические, практические и контрольные.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший программу высшего образования, в рамках изучаемой дисциплины, должен обладать компетенциями, соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения базовой части цикла обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Владеть:

- знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;
- методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- методами самоконтроля за состоянием своего организма;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
 - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

№ п/п	Форма обучения	Общая трудоемкость дисциплины (в часах)	Контактная работа с преподавателем (в часах)				Самостоятельная работа студента (СРС)	Учебных часов на контроль		Перезачтено
			Лекции	Прак.	Лаборат.	КСР		Зачет	Экзамен	
1	Заочная, норм.сроки	328	4	0	0	0	324			
2	Заочная, ускор.сроки	328								328

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

Заочная форма обучения, нормативные сроки обучения

№ п/п	Разделы, темы дисциплины	Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции (код) ОК-8	Всего компетенций
		Л.	Пр.	Сам. раб.			
1.	Раздел 1. Теоретический раздел			324		+	1
1.1	Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.			60	опрос	+	1
1.2	Тема 2 Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания			60	опрос	+	1
1.3	Тема 3. Образ жизни и			40	опрос	+	1

.	его отражение в профессиональной деятельности						
1.4	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий			60	опрос	+	1
1.5	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			60	опрос	+	1
1.6	Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка			44	опрос	+	1

Содержание дисциплины

5.1. Темы и их аннотации

Раздел 1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы включает в себя необходимый минимум знаний в области физической культуры, основ здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умения проектировать индивидуальные системы спортивной тренировки, рекреационной и реабилитационной деятельности. Формирует у студента мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Единая спортивная классификация. Спорт в учебном заведении. Студенческие спортивные соревнования. Нетрадиционные системы физических упражнений. Индивидуальный выбор видов спорта.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. Краткая характеристика основных групп видов спорта.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое

строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

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.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

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 студентов за эффективностью ППФП.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Раздел 2. Методический раздел

Тема 7. Методы организации, проведения и оценки физической подготовки

Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Методы оценки уровня здоровья (определение уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко). Функциональные пробы.

Методы регулирования психоэмоционального состояния.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах).

5.2. Планы практических занятий

Раздел 1. Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.

Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания

Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка**Раздел 2. Методический раздел****Тема 7. Методы организации, проведения и оценки физической подготовки****5.3. Планы лабораторного практикума (не предусмотрены)****6. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине****Заочная форма обучения, нормативные сроки**

Код формируемой компетенции	Тема	Вид	Форма	Объем учебной работы (часов)	Перечень учебно-методического обеспечения
ОК-8	Раздел 1. Теоретический раздел		СРС без участия преподавателя	324	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
ОК-8	Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	Устный опрос	СРС без участия преподавателя	60	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
ОК-8	Тема 2 Социально-биологические основы адаптации организма к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Доклад	СРС без участия преподавателя	60	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
ОК-8	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	тест	СРС без участия преподавателя	40	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
ОК-8	Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	тест	СРС без участия преподавателя	60	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
ОК-8	Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	реферат	СРС без участия преподавателя	60	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
ОК-8	Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка	Практические задания	СРС без участия преподавателя	44	Рабочая программа, рекомендуема

			я		я литература п.8
ОК-8	Раздел 2. Методический раздел		СРС без участия преподавателя		Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
ОК-8	Тема 7. Методы организации, проведения и оценки физической подготовки	тест	СРС без участия преподавателя		Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8

Виды СРС:

- подготовка реферата, доклада;
- тест
- опрос

По одной теме может быть несколько видов СРС.

Формы СРС:

- СРС без участия преподавателя;
- КСР контроль самостоятельной работы студента.

Содержание СРС (по выбору преподавателя)

Вопросы для самостоятельного изучения:

1. **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов** (Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.)
2. **Социально-биологические основы физической культуры** (Составить план – конспект самомассажа с иллюстрациями, рисунками, схемами)
3. **Основы здорового образа жизни студентов** (Систематическое проведение методов самоконтроля (ведение дневника самоконтроля). Выполнить расчет суточной нормы калорий в зависимости от уровня физической активности, пола и возраста)
4. **Основы методики занятий физическими упражнениями** (Составить комплекс общеразвивающих упражнений)
5. **Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом** (Составить таблицу собственных антропометрических данных (рост, вес, окружность груди, талии, бедра и др). Определить весо – ростовой индекс Кетле. Вес(кг) разделить на рост(см). Норма для мужчин 370 – 400 г/см. Для женщин 325 – 375 г/см)
6. **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов** (Составить комплексы производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности)
7. **Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания** (Составление индивидуального плана тренировок оздоровительной направленности. Составление индивидуального плана тренировок спортивной направленности)
8. **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом** (Ведение и заполнение дневника самоконтроля. Определение пульса в покое и после нагрузок.)
9. **Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания** (Составление индивидуального плана тренировок на гибкость. Составление

индивидуального плана тренировок силовой направленности. Составление индивидуального плана тренировок на выносливость).

Образовательные технологии

При проведении занятий и организации самостоятельной работы студентов используются традиционные технологии сообщающегося обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу повествовательно-сообщающего, или повествовательно-информационного метода обучения (лекция, объяснение); диалогического метода изложения материала; метода проблемного изложения изучаемого материала. Метод проблемного изложения изучаемого материала активизирует процесс мыслительной деятельности студентов. Использование традиционных технологий обеспечивает: повествовательно-сообщающий, или повествовательно-информационный метод обучения (лекция, объяснение), позволяет объяснение связать с анализом и истолкованием излагаемого материала, что активизирует познавательный интерес студентов.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования и описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Этап	Показатели и критерии оценивания результатов обучения				Вид оценочного средства
1	2	3				4
		неуд	удовл	хорошо	отлично	
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	1 этап: знания	Отсутствие знаний	Плохо с трудностями знает нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья, особенности функциональных систем организма	Полное понимание и знание нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья, особенности функциональных систем организма	Всестороннее, систематическое и глубокое знание нормы здорового образа жизни, принципы физического воспитания и укрепления здоровья, особенности функциональных систем организма	Устный опрос
	2 этап: умения	Отсутствие умений	Плохо с трудностями умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	Достаточно умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	Полностью умеет применять качественное разнообразие физических упражнений для развития и сохранения устойчивой и высокой работоспособности	Тест, реферат
	3 этап: владения (навыки / опыт деятельности)	Отсутствие навыков	Плохо с трудностями владеет способами мобилизации адапционных резервов организма посредством применения	Достаточно владеет способами мобилизации адапционных резервов организма посредством применения	В полном объеме владеет навыками и способами мобилизации адапционных резервов организма посредством	Тест, зачет

			специфических двигательных действия для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудоового долголетия	специфических двигательных действия для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудоового долголетия	применения специфических двигательных действия для эффективного выполнения прикладных требований профессии и обеспечения трудоового долголетия	
--	--	--	---	--	--	--

Освоение дисциплины оценивается по следующей **шкале оценивания**:

Описание шкалы	Шкала оценивания	
	Экзамен	Зачет
полностью освоены все компетенции	Отлично	Зачтено
освоены все основные компетенции	Хорошо	
компетенции освоены частично	Удовлетворительно	
компетенции не освоены	Неудовлетворительно	Не зачтено

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

– *Примерный перечень вопросов к зачету:*

1. Физическая

культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельность и сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

4. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

5. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

6. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта

в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения

физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержания самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостояте

льных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

8. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Со временные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

9. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спорта высших классов. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировок в вузе.

10. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировок и занятий. Специальные этические требования и нормы в поведении (семестрам) обучающихся по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

11. Диагностика самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физической и упражнениями спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-

тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

12. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

13. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

– *Примерные тестовые задания для текущего контроля*

Вопрос 1. Под физической культурой понимают...

- a. совокупность материальных и духовных ценностей
- b. средство сохранения себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей
- c. способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

Вопрос 2. К морфологическим показателям человека не относится

- a. вес
- b. тип телосложения
- c. рост
- d. АД

Вопрос 3. ЧСС при нагрузке

- a. Увеличивается
- b. Остается без изменения
- c. Уменьшается
- d. Зависит от индивидуальных особенностей человека

Вопрос 4. Верно ли утверждение: Для развития выносливости главным при выполнении физических упражнений является не величина нагрузки, а продолжительность ее действия

Вопрос 5. Сопоставьте попарно каждую группу задач с соответствующими задачами

1. формирование прикладных и спортивных умений и навыков		А) воспитательные
2. совершенствование телосложения		Б) оздоровительные
3. формирование моральных и волевых качеств		В) образовательные

– *Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации*

1. Под физической культурой понимают:

- a) уроки физической культурой для совершенствования человека;
- б) учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре;
- в) компонент общей культуры, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование.

2. Что обеспечивает физическая культура?

- a) высокий уровень здоровья и физическое развитие;
- б) гармонизацию телесно-духовного единства человека;
- в) увеличение двигательной деятельности.

3. Что понимается под физическими упражнениями?

- a) совокупность движений и действий;
- б) отдельные приемы и движения направленные на физическое развитие человека
- в) совокупность двигательных действий, реализуемых в процессе деятельности и направленные на достижение результата.

4. Физическое развитие человека – это:

- a) процесс изменения природных свойств и качеств человека;
- б) изменение телосложения человека;
- в) развитие физических качеств человека.

5. Назовите основные физические качества человека?

- a) скорость, быстрота, гибкость, сила;
- б) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.

6. Под качеством «сила» понимают:

- a) способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;
- б) максимальный вес, поднимаемый человеком;

- в) максимальные мышечные усилия человека.
7. Выносливость понимается как:
- а) способность к преодолению большой дистанции;
 - б) способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности;
 - в) способность длительно выполнять определенную работу.
8. Быстрота, как физическое качество понимается, как:
- а) скорость перемещения в пространстве;
 - б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени;
 - в) быстрое выполнение движения.
9. Под гибкостью понимают:
- а) максимальную подвижность в суставах;
 - б) выполнение движений с большой амплитудой;
 - в) максимальные наклоны.
10. Ловкость понимается как:
- а) быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации;
 - б) координационные способности человека;
 - в) выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени.
11. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?
- а) сама техника;
 - б) двигательные действия;
 - в) двигательные умения и навыки.
12. Под техникой двигательных действий понимают:
- а) сформированная координация движений;
 - б) выполнение движений экономно и быстро;
 - в) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.
13. Здоровье – это:
- а) физическое, психическое и социальное благополучие человека;
 - б) жизнь без болезней;
 - в) способность организма противостоять болезням.
14. Телосложение человека характеризуется:
- а) высоко развитой мускулатурой;
 - б) соотношением размеров всего тела и его частей;
 - в) размерами тела человека.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:
- а) быстрого пробуждения человека;
 - б) развития физических качеств;
 - в) оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.
16. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:
- а) закаливание организма;
 - б) повышение возможностей организма;
 - в) улучшение развития организма.
17. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для:
- а) снятия усталости и поддержания работоспособности;
 - б) повышения эмоциональности занятий;
 - в) физического развития человека.
18. Олимпийские игры возродил?
- а) П.Ф. Лесгафт;
 - б) Пьер де Кубертен;
 - в) лорд Килланин.
19. В 2014 г. В г. Сочи состоится важное спортивное событие:
- а) всемирный фестиваль всех спортсменов;

- б) зимние Олимпийские игры;
 - в) летние Олимпийские игры.
20. Зимнее лыжное двоеборье включает в себя:
- а) стрельбу из винтовки и скоростной спуск на лыжах;
 - б) гонку патрулей;
 - в) лыжную гонку и прыжки с трамплина.
21. Современное олимпийское пятиборье, состоит из:
- а) стрельбы, метаний, прыжков, фехтования, конного спорта;
 - б) стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса;
 - в) кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания.
22. Самостоятельные занятия физической культурой позволяют:
- а) дополнить содержание уроков по физической культуре для развития человека;
 - б) повысить уровень работоспособности;
 - в) сформировать интерес у занимающихся.
23. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
- а) безопасность занимающихся;
 - б) лучшее выполнение упражнений;
 - в) рациональное использование инвентаря.
24. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:
- а) попытаться вставить на свое место сустав;
 - б) снять боль;
 - в) зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав
25. При обморожении необходимо, в первую очередь:
- а) растереть обмороженное место снегом;
 - б) растереть обмороженные места мягкой тканью;
 - в) приложить тепло к обмороженному месту.
26. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?
- А. При развитии гибкости;
 - Б. При развитии выносливости;
 - В. При развитии ловкости.
27. Каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?
- А. На быстроте;
 - Б. На общей выносливости;
 - В. На ловкости.
28. В чем заключается первая помощь при ранениях?
- А. Наложение повязки и транспортной шины;
 - Б. Введение противостолбнячной сыворотки;
 - В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.
29. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?
- А. Дружбы народов;
 - Б. День молодёжи;
 - В. Всесоюзный день физкультурника.
30. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненные функциональные процессы?
- А. Активизируют их;
 - Б. Тормозят их;
 - В. Усиливают их.

– *Диагностическое тестирование по дисциплине: самодиагностика физического состояния.*

Для определения уровня сформированности компетенции(й) предлагаются следующие критерии оценки :

- знание содержания программного материала;

- свободное владение категориальным аппаратом;
- умение аргументировано в определенной логической последовательности излагать содержание вопроса;
- умение анализировать проблему;
- умение самостоятельно подходить к соответствующим выводам и обобщениям в развернутых рассуждениях.

Основными технологиями оценки уровня сформированности компетенции являются:

- Портфолио студента – комплекс индивидуальных учебных достижений, который содержит рефераты, доклады, результаты контрольных работ, дневник самоконтроля, результаты контроля функционального состояния организма, уровня физического здоровья и т.п.

Тематика рефератов

1. Особенности педагогического общения в процессе занятия физической культурой.
2. Эстетическое воспитание на уроках физической культуры.
3. Причины нарушения осанки и корригирующие упражнения при ее нарушениях.
4. Причины возникновения спортивных травм и их профилактика.
5. Особенности занятий физкультурой и спортом лиц женского пола.
6. Основы здорового образа жизни студентов.
7. Негативные факторы, влияющие на здоровье людей.
8. История олимпийского движения от древности до настоящего времени.
9. Неологизмы в современном спорте.
10. Роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной системы человека.
11. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.
12. Массаж как эффективное средство для восстановления организма после физических нагрузок.
13. Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом.
14. Влияние физических упражнений на коррекцию зрения.
15. Развитие физической культуры в Древней Греции.
16. Использование гимнастики Востока на уроках физической культуры.
17. Общеразвивающие упражнения с предметами как средство повышения эффективности учебных занятий.

Перечень вопросов к устному опросу

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура: определение понятия, ее роль и место в общечеловеческой культуре.
3. Основные понятия в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическое развитие, физическое совершенство, двигательная реабилитация, физические упражнения и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Направления и формы физической культуры: базовая, фоновая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, спорт.
6. Средства и методы физического воспитания и их характеристика.
7. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение понятия, содержание и форма физических упражнений.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Общая характеристика двигательных умений и навыков.
10. Общая характеристика основных физических качеств.

11. Методы оценки уровня развития основных физических качеств.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
13. Функциональные резервы организма.
14. Организация сна и режима питания.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
18. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
19. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
20. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Общая и моторная плотность занятия.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Возрастные особенности содержания занятий.
26. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние кардио-респираторной системы.
27. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

«Перечень» заданий

1. Составить план-конспект подготовительной части занятия и провести ее в учебной группе
 2. Ставить образовательные, развивающие, воспитательные цели и выбирать методики и технологии их достижения.
 3. Обработать, обобщать и систематизировать информацию по физической культуре.
 4. Подбирать и применять на занятиях физической культурой адекватные поставленным задачам современные средства и методы обучения по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса.
 5. Составить план-конспект подвижных игр с учетом возрастных особенностей и провести игры в учебной группе.
 6. Составить и провести с группой комплекс упражнений утренней гимнастики.
 7. Оценивать эффективность занятий физической культуры, анализировать технику элементов, определять причину ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.
 8. Использовать технологию организации учебно-воспитательного процесса по различным разделам дисциплины, направленные на формирование физической культуры личности.
 9. Планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на учебных занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.
- » « »
10. Использовать в профессиональной деятельности содержание предметов Физическая культура, и Элективные курсы по физической культуре при решении « профессиональных задач.

7.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценивание знаний, умений и навыков, формируемых при изучении учебной дисциплины, осуществляется в процессе текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация проводится в течение периода обучения, отведенного на изучение учебной дисциплины, и включает контроль формирования компетенций в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы обучающегося.

Промежуточная аттестация. Промежуточной аттестацией завершается изучение дисциплины. Промежуточная аттестация проводится согласно расписанию экзаменационной сессии.

Промежуточная аттестация, проводимая в виде зачета, может быть выставлена без дополнительных проверок, по результатам текущего контроля сформированности знаний, умений и навыков у обучающихся на практических занятиях

Формами текущего контроля являются:

- проверка присутствия и активности работы обучающихся на лекции, семинаре, практическом занятии;
- разбор практических ситуаций;
- тестирование;
- устный опрос на практических занятиях (групповой, индивидуальный);
- самостоятельное выполнение индивидуальных заданий;

Формы промежуточной аттестации учебной дисциплины

- тестирование;
- собеседование с письменной фиксацией ответов обучающихся;
- устный (письменный) зачет
- прием выполненных самостоятельно заданий, рефератов.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Бавыкина Л.А. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Л.А. Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон. текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73271.html>
2. Каткова А.М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018 (2017). — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>
3. Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

Дополнительная литература

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисц. "Физ. культура", кроме направлений и спец. в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B00C40D3-03D8-4596-A2F8-9297C9708F5D.
3. Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Зайцева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>
4. Волейбол : терминологический словарь / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет", Фак. физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики спорт. тренировки и спорт. дисциплин ; сост. Ю. А. Мельников. - Ижевск : [Удмуртский университет], 2013. - 70, [2] с. ; 60x84/16. - Библиогр.: с. 72. - + Электрон. ресурс. - Лицензионный договор № 415ис от 03.12.2013 (Интернет : без ограничений). - Режим доступа : <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/11314>.
5. Машанов, В. С. Плавание: развитие координационных способностей : учеб.-метод. пособие / В. С. Машанов, Е. О. Горбунов, М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет", Ин-т физ. культуры и спорта, Каф физ. воспитания. - Ижевск : Удмуртский университет, 2016. - 20, [3] с. : ил. ; 60x84/16. - Библиогр.: с. 22. - + Электрон. ресурс. - Лицензионный договор № 169ис-170ис от 18.04.2016 (Интернет : без ограничений). - Режим доступа : <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/14409>
6. Подвижные игры в системе спортивной подготовки : терминологический словарь / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Удмуртский государственный университет", Фак. физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики спорт. тренировки и спорт. движений ; сост. Ю. А. Мельников. - Ижевск : Удмуртский университет, 2014. - 98, [1] с. ; 60x84/16. - Библиогр.: с. 98-99. - Сост. указан на месте авт. + Электрон. ресурс. - Лицензионный договор № 521ис от 07.05.2014 (Интернет : без ограничений). - Режим доступа : <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/handle/123456789/12593>.

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

Интернет-ресурсы

1. <http://detc.usu.ru/Assets/aFIZI0011/fiz-kult.doc>
2. <http://aikido-shahty.narod.ru/p111.htm>
3. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=10&orderby=hitsD&show=10
4. <http://www.edu.ru>
5. <http://eor.edu.ru>
6. <http://humbio.ru>
7. <http://window.edu.ru>

Электронно-библиотечные системы:

1. Удмуртская научно-образовательная Электронная библиотека (УДНОЭБ) (<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/>)
2. ЭБС «Издательство Лань» (<https://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС «Юрайт» (<https://www.biblio-online.ru/>)

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

На занятиях используются средства мультимедиа (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, видео-материалов (через Интернет)), офисных программ. Преподаватель организует взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты. Также через электронную информационно-образовательную среду (ЭИОС) для студентов предусмотрена доступность рабочих программ и примерных фондов оценочных средств для любого участника учебного процесса, возможность консультирования обучающихся с преподавателем (проверка домашних заданий и т.д.) в любое время и в любой точке посредством сети Интернет (через электронную почту и социальные сети).

Microsoft Office 2010

Microsoft Windows 7

Microsoft Windows 2012

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Требования к аудитории (помещению, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории, аудитории для проведения лекционных и практических занятий со специальным оборудованием (видеопроекторы, компьютер).

Требования к специализированному оборудованию: при проведении практических занятий необходимы аудитории, предусматривающие обычные столы и стулья для свободного расположения их в пространстве. Требования к перечню и объему расходных материалов: студенты обеспечиваются необходимым раздаточным материалом в полном объеме для работы на семинарских и практических занятиях.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Подготовка к практическим занятиям начинается с анализа лекционного материала. Работа на лекции предполагает не только ознакомление с содержательным аспектом темы, но и понимание логики овладения материалом курса, осознание проблематики темы. Наличие собственного конспекта лекций позволяет еще раз ознакомиться, продумать, разобраться в новом материале, так как недостаточно понятые во время лекции положения могут быть восстановлены в памяти, сопоставлены с другими, додуманы, дополнены, уяснены и расширены с помощью учебной литературы. Хорошо овладеть содержанием лекции – это: 1) знать тему; 2) понимать значение и важность ее в данном курсе; 3) четко представлять план; 4) уметь выделять главное; 5) усвоить значение примеров и иллюстраций; 6) связать вновь полученные сведения о предмете или явления с уже имеющимся; 7) представлять возможность и необходимость применения полученных сведений.

Непосредственная подготовка к занятию осуществляется на основе методических рекомендаций по изучаемой теме. При этом необходимо изучить предлагаемую литературу по вынесенным темам, обратить внимание на проблемы, обозначенные преподавателем трудности, обычно возникающие у студентов.

Работа с книгой – основной вид самостоятельной работы студента в вузе и одновременно подготовка к будущей практической работе. Знакомство с книгой целесообразно начать с изучения оглавления. Именно оно позволяет получить общее представление о структуре и содержании книги, принятой автором систематизации материала. Независимо от выбранного объема изучаемого текста целесообразно прочитать введение и предисловие. В них обычно формулируются задачи и методы изложения. Знакомство с книгой целесообразно завершать чтением заключения, которое позволяет понять основные обобщенные выводы, главные мысли автора.

Основные положения прочитанной книги целесообразно излагать в конспекте. Конспектирование – наиболее распространенная форма, краткого, связного и

последовательного письменного пересказа содержания с аргументами и личными замечаниями. Особенностью конспекта является то, что в него входят различные формы записей – план, тезисы, выписки, доводы, цитаты, расчеты, выводы и др.

Следует учитывать, что подготовка к занятиям предполагает осуществление деятельности на репродуктивном и творческом уровнях. При этом студенту необходимо сформировать свою позицию по вынесенной на занятие проблематике и подготовить ее обоснование. При выполнении практических заданий необходимо самостоятельно сформировать цель деятельности, выбрать средства и методы решения поставленных задач, что становится возможным при условии достаточно полного овладения теоретическим материалом курса.

Следует помнить, что в случае возникновения затруднений при подборе и анализе материала, выполнении практических заданий студент может обратиться к преподавателю в часы, выделенные для консультаций. Именно качественное выполнение самостоятельной работы способствует формированию навыков профессионального мышления, умений решать практические задачи, правильно оценивать ситуацию.

Программа курса предполагает большой объем самостоятельной работы студента. Количество аудиторных занятий не позволяет изучить вопросы тем в полном объеме, поэтому студент овладевает материалом путем дополнительного изучения учебной и научной литературы. Контроль их изучения может осуществляться посредством проверки реферата, а также по усмотрению преподавателя либо в форме мини опроса в устной или письменной форме (тесты), либо в форме собеседования или письменной проверочной работы.

Подготовка реферата

Реферат является наиболее простой формой студенческой научно – исследовательской работы. Он должен представлять собой достаточно краткое, но ясное и четкое изложение определенного вопроса или проблемы. Для его написания потребуются изучение наряду с учебной литературой нескольких научных статей или монографий, посвященных заявленной тематике. Обычно для подготовки реферата используется от 3 до 5 научных работ, рассматриваемых автором реферата в качестве основных. Это способствует более глубокому по сравнению с изложением в учебной литературе уяснению отдельного вопроса. Поэтому использовать только учебную литературу для написания реферата не рекомендуется. Она играет лишь роль того теоретического фундамента, который позволяет разобраться и проанализировать соответствующие научные работы.

В ходе изучения тем учебного курса студент выбирает наиболее заинтересовавший его вопрос для написания реферата.

Содержание реферата представляет собой изложение конкретного вопроса, вынесенного в качестве его названия, поэтому текст обычно не разбивается на разделы и параграфы. Объем реферата колеблется от 12 до 20 страниц. Оформляется реферат на отдельных листах (формат А-4), сшитых (или прочно скрепленных) между собой. Титульный лист реферата оформляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно – исследовательским студенческим работам. Страницы реферата должны быть пронумерованы. На цитируемую литературу должны быть сделаны сноски, оформленные одним из допустимых способов. Завершается текст реферата списком используемой при написании литературы, оформленным соответствующим образом.

Поскольку в реферате излагается, как правило, конкретный вопрос, то текст:

- а) может не разбиваться на параграфы, допустимым является выделение отдельных вопросов прямо в тексте жирным шрифтом или курсивом;
- б) при разделении текста реферата на параграфы, «оглавление» содержания реферата (план) следует выносить на отдельный лист;
- в) «введение» и «заключение» как отдельные разделы работы выделять необязательно, вступление и заключительные выводы могут содержаться непосредственно в тексте рассматриваемого вопроса;
- г) список, используемой литературы (библиография) обязательно приводится в конце

текста с новой страницы, оформленный в соответствии с общими правилами любого научного исследования.

11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Реализация дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для маломобильных групп населения имеется необходимое материально-техническое обеспечение (пандусы, оборудованные санитарные комнаты, кнопки вызова персонала, оборудованные аудитории для лекционных и практических занятий)

Для адаптации программы освоения дисциплины используются следующие методы:

- Для лиц с нарушениями слуха используются методы визуализации информации (презентации, использование компьютера для передачи текстовой информации и др.)
- Для лиц с нарушениями зрения используются такие методы, как увеличение текста и картинки (в программах Windows), программы-синтезаторы речи, в том числе в ЭБС.


Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости выделяется дополнительное время на подготовку.


Порядок утверждения рабочей программы

Разработчик(и) рабочей программы дисциплины

ФИО	Ученая степень	Ученое звание	Должность	Контактная информация (служебные E-mail и телефон)
Окулова Л.П.	к.п.н	доцент	доцент	5-24-87

Экспертиза рабочей программы

<i>Первый уровень</i> (оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий)		
Наименование кафедры	№ протокола, дата	Подпись зав. кафедрой
Педагогика и социальных технологий	№10 от 15.05.2018	
<i>Выписка из решения</i> <i>Качество содержания рабочей программы и применяемых образовательных технологий по дисциплине соответствует требованиям ФГОС. Рабочая программа рекомендована для использования в учебном процессе.</i>		

<i>Второй уровень</i> (соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы)		
Научно-методический совет	№ протокола, дата	Подпись председателя НМС
	№3 от 17.05.2018	
<i>Выписка из решения 2018-2019 учебный год</i> <i>Рабочая программа соответствует целям подготовки и учебному плану образовательной программы «Государственное и муниципальное управление».</i> <i>Рабочая программа рекомендована для использования в учебном процессе</i>		

Утверждение рабочей программы дисциплины

должностное лицо (ФИО директора, заместителя по учебной работе)	подпись
Смирнова Т.М.	