ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

 **«ЛЕНИНГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**А.С. ПУШКИНА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической

работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины

**Б1.О.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **19.03.01 Биотехнология**

Направленность (профиль) **молекулярная биология**

(год начала подготовки – 2022)

Санкт-Петербург

2022

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:**

1. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Индекс компетенции | Содержание компетенции (или ее части) | Индикаторы компетенций (код и содержание) |
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |
| УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

**Цель** дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование у обучающихся отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности, направленного на сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины:**

* сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре;
* сформировать систему теоретических знаний и практических умений, способствующих сохранению и укреплению здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование физических и психических способностей, качеств и свойств личности, выполнению норм ВФСК ГТО.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав базовой части в структуре ОПОП направления 19.03.01 Биотехнология, профиль подготовки Молекулярная биология.

Для изучения дисциплины обучающиеся должны обладать знаниями базовых предметов программы средней школы. После изучения дисциплины обучающиеся смогут использовать сформированные компетенции в процессе выполнения выпускной квалификационной работы (ВКР).

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа (*1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам*).

*Очная форма обучения*

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | 30 |
| в том числе: |  |
| Лекции | 20 |
| Практические занятия  | 10 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | 15 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | 27 |
| контактная работа | 2,35 |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | 24,75 |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)**  | 72/2 |

**4. Содержание дисциплины**

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**4.1. Содержание разделов и тем**

 **Тема 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как социальное явление в жизни общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Социальные функции и ценности физической культуры. Физическая культура в системе подготовки педагогических кадров, ее профессиональная направленность. Учебная программа и учебный план по физической культуре для обучающихся. Реализация физической культуры в учебной, профессиональной, общественной деятельности и семейной жизни.

Всероссийских физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа физического воспитания населения.

**Тема 2.** Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие «здоровы образ жизни», его содержание, связь с жизнедеятельностью обучающихся. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Социально-психологические основы формирования здорового образа жизни человека в студенческие годы.

**Тема 3**. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и 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 контроля.

**Тема 4**. Социально-биологические основы физической культуры.

Компоненты физической культуры, цели и задачи. Основные средства физической культуры. Физические упражнения, их форма, техника, классификация. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Двигательная активность обучающихся. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Организм человека как единая саморазвивающая и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 5.** Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**.**

Особенности организации и основные психофизиологические характеристики учебного труда обучающихся. Факторы, влияющие на процесс обучения. Утомление, усталость, переутомление. Характеристика степени переутомления при умственной работе. Динамика работоспособности в процессе учебной и трудовой деятельности, факторы ее определяющие. Основные причины изменения состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

**Тема 6.** Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**.**

Методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия. Двигательные умения и навыки. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям.

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

**Тема 7.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**.**

Мотивация и направленность самостоятельных занятий. Формы и содержание 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 самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 8.** Основы здорового образа жизни обучающихся**.**

Понятие здоровый образ жизни, уровень, качество, стиль. Рациональное питание. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Витамины. Роль воды в организме человека.

Рациональный суточный режим. Сон. Вредные привычки. Физическое развитие, методы оценки. Коррекция физического развития средствами физической культуры.

**Тема 9.** Профессиональная прикладная физическая подготовка ( ППФП).

Цели и задачи ППФП. Необходимые знания, двигательные умения и навыки, уровень развития физических способностей в рамках ППФП обучающихся. Задачи прикладной физической культуры. Особенности умственного труда. Социально-экономическое значение профессионально-прикладной физической подготовки и факторы, определяющие ее содержание. Прикладные виды спорта, их элементы и упражнения. Комплекс упражнений для людей, работающих сидя.

**4.2 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена учебным планом.

**4.3. Перечень занятий, проводимых в активной и интерактивной формах, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ РАЗВИТИЕ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАВЫКОВ КОМАНДНОЙ РАБОТЫ, МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ, ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ, ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | наименование блока (раздела) дисциплины | Форма проведения занятия |
| 1 | Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья | решение ситуационных задач, работа в группах |
| 2 | Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры  | анализ видеоматериала |
|
| 3 | Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | анализ видеоматериала, игры, моделирование учебно-тренировочного занятия |
| 4 | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | решение ситуационных задач, разработка комплекса упражнений |
|
| 5 | Тема 8. Основы здорового образа жизни обучающихся | решение ситуационных задач, анализ видеоматериала. |

1. **Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**
	1. **Темы конспектов**
2. Физическая культура в обеспечении здоровья
3. Само-контроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
4. Социально-биологические основы физической культуры
5. Психо-физиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
8. Основы здорового образа жизни обучающихся
9. Профессиональная прикладная физическая подготовка
	1. **Темы для определения понятийного аппарата исследования:**
10. Физическая культура, спорт
11. Физическое воспитание, физическое образование
12. Физическая реабилитация, физическая рекреация
13. Физическое совершенствование, физическое совершенство
14. Физическое развитие
15. Физическая подготовка, физическая подготовленности
16. Здоровый образ жизни, его компоненты
17. Двигательная активность
18. Сила
19. Ловкость
20. Гибкость
21. Выносливость
22. Быстрота
23. Усталость, утомление, переутомление
24. Умственная и физическая работоспособность

**5.3 Темы контрольных работ:**

1. Массаж и самомассаж при умственном утомлении
2. Регуляция психических состояний с помощью массажа
3. Коррекция фигуры средствами физических упражнений
4. Подвижные игры, примеры, описание подвижных игр
5. Основы совершенствования двигательных качеств (на примере одного из качеств)
6. Основы совершенствования двигательных качеств (на примере одного из видов спорта)
7. Массовый спорт и спорт высших достижений. Сравнений целей, задач, средств и методов
8. Использование средств физической культуры в профилактике различных заболеваний
9. Характеристика одного из видов спорта по выбору обучающегося
10. Правила соревнований по одному из видов спорта на выбор обучающихся
	1. **Темы для написания рефератов и подготовки презентаций**
11. Социальная значимость физической культуры и спорта
12. Современное состояние физической культуры и спорта в России
13. Физическая культура личности
14. Всероссийский физкультурно­-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как программная и нормативная основа системы физического воспитания населения.
15. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования
16. Организм человека как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система
17. Использование средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма
18. Развитие двигательных функций организма как средство повышения устойчивости к различным условиям внешней среды.
19. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм человека
20. Здоровье как ценность и факторы его определяющие.
21. Взаимосвязь физической культуры обучающегося и его образа жизни.
22. Здоровый образ жизни обучающегося и его составляющие
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как составляющие здорового образа жизни
24. Основные виды дыхательных гимнастик
25. Оздоровительное значение бега
26. Методика занятий с обучающимися, относящимися к специальной медицинской группе.
27. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом
28. Влияние физических нагрузок на здоровье человека
29. Характеристика физических упражнениц и методика их применения в лечебной физической культуре
30. Двигательный режим как составляющая здорового образа жизни
31. Сочетание нагрузки и отдыха

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся | Проработка теоретических материалов по теме. Тест |
|  | Тема 2. Физическая культура в обеспечении здоровья | Проработка теоретических материалов по теме. Тест |
|  | Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | Проработка теоретических материалов по теме. Тест |
|  | Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры  | Проработка теоретических материалов по теме. Тест |
|  | Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Проработка теоретических материалов по теме. Тест |
|  | Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | Проработка теоретических материалов по теме. Тест |
|  | Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Проработка теоретических материалов по теме. Тест |
|  | Тема 8. Основы здорового образа жизни обучающихся | Проработка теоретических материалов по теме. Тест |
|  | Тема 9. Профессиональная прикладная физическая подготовка | Проработка теоретических материалов по теме. Тест |

**6.2. Примеры оценочных средств ДЛЯ текущего контроля по дисциплине**

***Темы конспектов.***

Представлены в разделе 5.1.

***Примеры тестовых заданий***

***.***

1. Какой объем часов выделяется в вузе на дисциплину «Элективные курсы по физической культуре»

а) 328 часов

б) 34 часа

в) на усмотрение ректората

г) 400 часов

д) в зависимости от специальности

2. Кто является основателем теории и методики Отечественного физического
воспитания?

а) Макаренко

б) Лесгафт

в) Песталоцци

г) Ушинский

д) Сеченов

3. Когда Россия начала участвовать в Олимпийских играх?

а) 1952 год

б) 1948 год

в) 1908 год

г) 1896 год

д) 1996 год

4. Сколько минимум часов физической культуры в неделю должно проводиться в школе:

а) на усмотрение администрации

б) 3 часа

в) 11 часов
г)2 часа
д)4 часа.

5. Физическое развитие - это процесс, который

а) проходит независимо от человека и не регулируется

б) полностью зависит от человека

в) изменяется по мере изменения умственных способностей

г) происходит независимо от человека, но регулируется

д) регулируется только в грудном возрасте.

6. Какой из перечисленных элементов деятельности не является составляющей
физической культуры?

а) оздоровление организма

б) достижение лучшего результата

в) занятия физическими упражнениями

г) коррекция фигуры
д)занятия аэробикой

7. Что из перечисленных характеристик не относится к спорту

а) всеобщая массовость

б) специализация в детском возрасте

в) участие в соревнованиях

г) регистрация рекордов

д) присвоение спортивных разрядов и званий

8. Какое из этих качеств не рекомендуется воспитывать в раннем возрасте

а)гибкость

б) координация движений

в) выносливость

г) быстрота
д)ловкость

9. В каком из перечисленных видов спорта наблюдается наиболее ранняя
специализация (набор в группы в раннем возрасте)?

а) волейбол

б)бокс

в)акробатика

г) горные лыжи

д) фехтование

10. Проявление какого качества наиболее характерно для представителей
атлетических видов спорта?

а) выносливость б)сила

в) быстрота

г) ловкость
д)гибкость

11. Какой показатель характерен для определения быстроты?

а) длина дистанции

б) быстрота реакции

в) частота движений

г) скорость одиночного движения
д) спортивная форма спортсмена

12. Для развития какого качества наиболее значение имеет наследственность?

а) сила

б)гибкость

в)ловкость

г) выносливость

д)воля к победе

13. Какой внешний показатель является показателем усталости ребенка?

а)изменение позы б)потеря сознания

в) крути под глазами

г) неадекватная реакция на раздражитель

д) провалы в памяти

14. Как изменяется состав крови при долговременной умственной работе?

а) изменяется уровень сахара в крови

б) наблюдается кислородное голодание

в) начинается воспалительный процесс

г) наблюдается резкое повышение аппетита

д) наблюдается размягчение костей

15. Какой объем двигательной активности в неделю необходим для нормального
функционирования систем организма молодого человека в возрасте 17-25 лет?

а) 6-8 часов

б) 18 -20 часов

в) 9-11 часов

г) 1 -2 часа

д) 21-25 часов

16. Какой показатель ЧСС (частоты сердечных сокращений) считается
нормальным?

а) 60-80 уд/мин

б) 30-40 уд/мин

в) 45-60 уд/мин

г) 90-110 уд/мин

д)сугубо индивидуально

17. При какой ЧСС (частоте сердечных сокращений) можно считать уровень
выполненной физической нагрузки средним, т.е. достаточным?

а) 80-120 уд/мин

б) около 200 уд/мин

в) 130-150 уд/мин

г) 60-80 уд/мин

д) 30-40 уд/мин

18. Что не относится к антропометрическим показателям человека?

а) масса тела

б) форма позвоночника

в) острота зрения

г) обхваты бедер

д) рост

19. Что является причиной гиподинамии (недостаточности движения)?

а) нарушение обмена веществ

б) неправильное питание

в) мышечная атрофия

г) недостаточная двигательная активность
д)перетренированность

20. Что не является причиной увеличения массы тела во время занятий
физическими упражнениями?

а)неправильное питание

б) неправильное дозирование физических нагрузок

в) наращивание мышечной массы

г) чрезмерное нервное напряжение

д) таких причин нет

21 Что является основной причиной излишнего веса? а)неправильное питание б) отсутствие двигательной активности в)курение

г) плохое настроение

д) некачественные продукты питания

22. Как соотносятся понятия - «усталость, «утомление», «переутомление»

а) усталость - самая тяжелая форма функциональных изменений в
организме, затем следует утомление и переутомление.

б) легче всего переносится усталость, тяжелее утомление и устойчивое
нарушение функциональной системы организма переутомление

в) переутомление нарушение в деятельности центральной нервной
системы, а утомление и усталость - это синонимы.

г) эти понятия никак не соотносятся

д) это синонимы

23. Почему продолжительную интеллектуальную деятельность необходимо
сочетать с физическими нагрузками?

а) для разнообразия деятельности

б) с целью повышения настроения

в) для снятия мышечного напряжения

г) с целью повышения гемоглобина

д) с целью разгрузить зрение

24. При умственной работе, сопровождающейся эмоциональным напряжением,
происходя! следующие изменение в составе крови:

а) снижается насыщение крови кислородом на 80%. увеличивается
количество лейкоцитов.

б) насыщение крови кислородов возрастает на 80%, увеличивается
количество лейкоцитов

в)изменений не происходит

г) насыщение крови кислородом снижается на 80%. уменьшается количество
лейкоцитов

д) насыщение крови кислородом и содержание лейкоцитов
уравновешивается

25. Какая температура воздуха в спортивном зале оптимальна для занятий
физическими упражнениями?

**а)15°-17°**

б) 13°- 15°

в) не имеет значение

г) 20° - 22°

д) выше 20°

26. Общефизическая подготовка ставит своей целью:

а) воспитание основных двигательных качеств

б) занятия по физической культуре в школе

в) подготовку спортсмена к соревнованиям

г) изучения тактических и технических компонентов подготовки
д) воспитание силы

27. В каком из компонентов подготовки спортсмена наибольшее значение имееч
деятельность тренера

а) общефизическая подготовка

б) техническая подготовка

в) наследственность

г) специальная физическая подготовка

д) тактическая подготовка

28. Звание мастер спорта России относится:

а) к спорту высшего мастерства

б) к массовому спорту

в) к членам национальной сборной команды России

г) только к игровым видам спорта
д) к спорту ветеранов

29. Какое заболевание не относится к нарушению осанки?

а) кифоз

б) остеохондроз
в) лордоз

г) сколеоз левосторонний

д) сколеоз правосторонний

30. Что называется двигательным навыком?

а) выполнение упражнения с помощью преподавателя

б) неосознанные двигательные действия, заложенные с рождения

в) специальное физкультурно-спортивное образование

г) выполнение упражнения «автоматически»

д) выполнение упражнения под музыку

***Темы для определения понятийного аппарата исследования:***

Представлены в разделе 5.2.

***Темы контрольных работ.***

Представлены в разделе 5.3.

***Темы для написания рефератов и подготовки презентаций.***

Представлены в разделе 5.4.

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

**7.1 Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1 | Физическая культура студента | Ильинич В.И. | М.: Гардарики | 2007 | + |  |
| 2. | Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. | Матвеев Л.П. | СПб. : Лань; Омега-Л. | 2004 | + |  |
| 3 | Педагогика физической культуры | Ашмарин Б.А. | ЛГОУ. - СПб. : ЛГОУ. | 1999 | + |  |

**7.2 Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие |
| Печатные издания | в ЭБС, адрес в сети Интернет |
| 1 | Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе -  | Григорьев А. Ю., Пономарев В. В. | Красноярск: СибГТУ,  | 2011 |  | http://biblioclub.ru |
| 2 | Двигательная активность и здоровье : от лечебной гимнастики до паркура -  | Еремушкин М. А. | М.: Спорт,  | 2016 |  | http://biblioclub.ru |
| 3 | Пять минут для здоровья. Универсальный восстановительно-развивающий комплекс упражнений -  | Семашко Л. В. | М.: Советский спорт,  | 2012 |  | http://biblioclub.ru |

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

***Информационно-справочные ресурсы сети интернет:***

Министерство спорта РФ. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/> -

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Режим доступа: <http://www.gto.ru/>

***Электронные библиотеки:***

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека». – Режим доступа:<http://biblioclub.ru>

**9.  Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины**

Важнейшим условием успешного освоения материала является планомерная работа обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины, поэтому подготовку к итоговому зачету или экзамену по дисциплине следует начинать с первого занятия. Обучающемуся следует ознакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть; тематическими планами лекций, занятий семинарского типа; видами текущего контроля; учебником, учебными пособиями по дисциплине; электронными ресурсами по дисциплине; перечнем экзаменационных вопросов /вопросов к зачету.

***Подготовка к лекционным занятиям***

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные и наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа и самостоятельной работе. В ходе лекционных занятий обучающемуся следует вести конспектирование учебного материала.

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

− знакомит с новым учебным материалом;

− разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;

− систематизирует учебный материал;

− ориентирует в учебном процессе.

При подготовке к лекции необходимо:

− внимательно прочитать материал предыдущей лекции;

− узнать тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по рабочей программе дисциплины);

− ознакомиться с учебным материалом лекции по рекомендованному учебнику и учебным пособиям;

− уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

− записать возможные вопросы, которые обучающийся предполагает задать преподавателю.

***Подготовка к занятиям семинарского типа***

Этот вид самостоятельной работы состоит из нескольких этапов:

1) повторение изученного материала. Для этого используются конспекты лекций, рекомендованная основная и дополнительная литература;

2) углубление знаний по теме. Необходимо имеющийся материал в конспектах лекций, учебных пособиях дифференцировать в соответствии с пунктами плана занятия семинарского типа. Отдельно выписать неясные вопросы, термины. Лучше это делать на полях конспекта лекции;

3) выполнение практических заданий, упражнений, проверочных тестов, составление словаря терминов, развернутого плана сообщения и т.д.

При подготовке к занятию семинарского типа рекомендуется с целью повышения их эффективности:

-уделять внимание разбору теоретических задач, обсуждаемых на лекциях;

-уделять внимание краткому повторению теоретического материала, который используется при выполнении практических заданий;

-осуществлять регулярную сверку домашних заданий;

-ставить проблемные вопросы, по возможности использовать примеры и задачи с практическим содержанием;

-включаться в используемые при проведении занятий семинарского типа активные и интерактивные методы обучения;

-развивать предметную интуицию.

При разборе примеров в аудитории или при выполнении домашних заданий целесообразно каждый шаг обосновывать теми или иными теоретическими положениями.

Для обеспечения систематической и регулярной работы по изучению дисциплины и успешного прохождения промежуточных и итоговых контрольных испытаний обучающемуся рекомендуется придерживаться следующего порядка обучения:

1) определить объем времени, необходимого для проработки каждой темы, ориентируясь на распределение часов, приведенное в основной части настоящей рабочей программы;

2) регулярно изучать каждую тему дисциплины, используя различные формы индивидуальной работы;

3) согласовывать с преподавателем виды работы по изучению дисциплины;

4) по завершении отдельных тем своевременно передавать выполненные индивидуальные работы преподавателю.

***Организация самостоятельной работы***

Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий, что предполагает самостоятельное изучение отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому занятию семинарского типа. Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в ходе аудиторных занятий, в контактной работе с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, при выполнении обучающимся учебных заданий.

Цель самостоятельной работы обучающихся состоит в научении осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией. Правильно организованная самостоятельная работа позволяет заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию, что будет способствовать формированию профессиональных компетенций на достаточно высоком уровне. При изучении дисциплины организация самостоятельной работы обучающихся представляет собой единство трех взаимосвязанных форм:

1) внеаудиторная самостоятельная работа;

2) аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя при проведении занятий семинарского типа и во время чтения лекций;

3) творческая, в том числе научно-исследовательская работа. Это вид работы предполагает самостоятельную подготовку отчетов по выполнению практических заданий, подготовку презентаций, эссе, сообщений и т.д.

На занятиях семинарского типа необходимо выполнять различные виды самостоятельной работы (в том числе в малых группах), что позволяет ускорить формирование профессиональных умений и навыков.

***Подготовка к экзамену (зачету)***

Завершающим этапом изучения дисциплины является сдача зачета или экзамена в соответствии с учебным планом, при этом выясняется усвоение основных теоретических и прикладных вопросов программы и умение применять полученные знания к решению практических задач. При подготовке к экзамену учебный материал рекомендуется повторять по учебнику и конспекту. Зачет или экзамен проводится в назначенный день, по окончании изучения дисциплины. Во время контрольного мероприятия преподаватель учитывает активность работы обучающегося на аудиторных занятиях, качество самостоятельной работы, результативность контрольных работ, тестовых заданий и т.д.

**10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**10.1. Требования к программному обеспечению учебного процесса**

Для успешного освоения дисциплины, обучающийся использует следующие программные средства:

* **Microsoft Office 2016**

Лицензионный договор №159 на передачу не исключительных прав на программы для ЭВМ от 27 июля 2018 г.

* **Windows 7 x64**

Подписка: Microsoft Imagine Premium

Идентификатор подписки: 61b01ca9-5847-4b61-9246-e77916134874

Акт предоставления прав №Tr043209 от 06.09.2016

**10.2. Информационно-справочные системы**

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online».

**11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин (модулей), рабочим учебным программам дисциплин (модулей).

Перечень необходимых материально-технических средств обучения, используемых в учебном процессе преподавателем на занятиях для освоения обучающимися дисциплины:

* компьютер преподавателя;
* компьютеры для обучающихся с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;
* экран,;
* маркерная доска;
* меловая доска;
* столы и стулья обучающихся;
* стол и стул преподавателя;
* наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий.