|  |
| --- |
| Кафедра физической культуры и спорта  УТВЕРЖДАЮ  Проректор  по учебной и воспитательной  работе  д.фил.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Мальцева  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  **Б1.В.01 МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ РЕКРЕАЦИИ**  Направление подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,  профиль технология и организация активных видов туризма  г. Санкт-Петербург  20\_\_ г. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Лист согласования рабочей программы**   |  | | --- | | Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями:  - ФГОС ВО по направлению подготовки49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм,утвержденного приказом Министерства образования и науки от *09.02.2016 г. №90;*  - Приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 №301 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры;  - учебного плана ГАОУ ВО ЛО «Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина» по направлению49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, протокол №9/228 от 30.03.2017. | |

**Составитель**: к.и.н., доцент кафедры физической культуры и спорта Солдатова М.А. , к.п.н, доцент Григорьев Д.В., к.п.н., доцент

Рассмотрено на заседании кафедры физической культуры и спорта 29.08.2017 г. (протокол №1)

Соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Зав. кафедрой физической культуры и спорта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Солодянников

Рабочая программа соответствует требованиям к содержанию, структуре, оформлению.

Согласовано:

Зав. библиотекой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Е. Харитонова

Рекомендовано к использованию в учебном процессе

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Индекс компетенции | Содержание компетенции  (или ее части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны: | | |
| знать | уметь | владеть |
| **1.** | ПК-7 | готовностью использовать комплекс мер осуществления мониторинга физического состояния индивида, его пригодность к занятиям одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности | сущность, принципы и модели  осуществления педагогического  сопровождения занимающихся одним из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности | оказывать поддержку  личности занимающегося при выборе одного из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности,  осуществлять мониторинг личностных характеристик, уровня физического развития, состояния здоровья | средствами поддержки  устранения препятствий или отклонений,  мешающих самостоятельному выбору одного из видов туризма и рекреационно-оздоровительной и реабилитационной деятельности |
| **2.** | ПК-12 | способностью критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков в учебно-тренировочном, рекреационно-оздоровительном и реабилитационном процессах, проявляет готовность к самоорганизации и самоуправлению | Факторы, являющиеся основными показателями мониторинга физического состояния: физическое развитие, функциональная подготовленность, физическая подготовленность | выявлять причинно-следственные связи между состоянием физического здоровья населения, физического развития, физической подготовленности и воздействием факторов среды обитания человека | использовать различные средства сохранения и увеличения физической дееспособности личности, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и к здоровому образу жизни |

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

Цель дисциплины: Ознакомить обучающихся с системой мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния уровня физического развития, уровня функциональной и физической подготовленности населения.

Задачи дисциплины:

* изучить факторы, являющиеся основными показателями мониторинга: физическое развитие, функциональная подготовленность, физическая подготовленность.
* научить обучающихся выявлять причинно-следственные связей между состоянием физического здоровья населения, физического развития, физической подготовленности и воздействием факторов среды обитания человека.
* изучить факторы, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья населения.
* ознакомить обучающихся с мерами, направленными на укрепление физического здоровья населения.

Данная дисциплина реализуется в рамках вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата, определяет направленность (профиль), является обязательной для освоения обучающимися.

Предшествующими изучению дисциплинами являются: Курортология, Физиология человека, Физическая реабилитация.

Дисциплина участвует в формировании компетенций, необходимых для успешного освоения заданий практик (Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Педагогическая практика, Преддипломная практика) и выполнении выпускной квалификационной работы (ВКР).

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

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часа *(1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).*

Заочная форма обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость в акад.час |
| **Контактная работа (аудиторные занятия) (всего):** | **16** |
| в том числе: |  |
| Лекции | 6 |
| Лабораторные работы/ Практические занятия | 6/4 |
| **Самостоятельная работа (всего)** | **90** |
| **Вид промежуточной аттестации (зачет):** | **4** |
| контактная работа | 0,25 |
| самостоятельная работа по подготовке к зачету | 3,75 |
| **Вид промежуточной аттестации (экзамен):** | **-** |
| контактная работа | - |
| самостоятельная работа по подготовке к экзамену | - |
| **Общая трудоемкость дисциплины (в час. /** **з.е.)** | **108/3** |

**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. Предмет, задачи и составные части мониторинга физического состояния**

Критерии индивидуального здоровья, определение мониторинга, функции мониторинга здоровья, задачи, решаемые с помощью мониторинга, особенности и проблемы мониторинга физического состояния населения, положение об общероссийской системе мониторинга физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи.

**Тема 2. Основы общей патологии**

Основные понятия общей нозологии, роль причин, условий и реактивности организма в возникновении, развитии и завершении (исходе) болезней; причины и механизмы типовых патологических процессов и реакций, их проявления и значение для организма при развитии различных заболеваний; причины, механизмы и основные (важнейшие) проявления типовых нарушений функций органов и физиологических систем организма; этиологию, патогенез, проявления и исходы наиболее частых заболеваний человека, принципы их этиологической и патогенетической терапии; значение общей патологии для развития медицины и здравоохранения; связь с другими медико-биологическими и медицинскими дисциплинами.

**Тема 3. Физическое развитие и телосложение. Морфофункциональные особенности организма человека**

Методы оценки физического развития. Соматоскопия. Соматометрия. Физиометрия. Степень гармоничности и уровня физического развития. Антропометрические измерения. Определение процента жировой массы тела. Оценка типа телосложения. Классификации морфотипов по М.В.Черноруцкому, по В.Г.Штефко. Оценка формы грудной клетки, живота, ног, степени. Оценка осанки.

**Тема 4. Формирование здорового образа жизни - профессиональная обязанность специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму**

Понятие «здоровый образ жизни», его содержание, связь с жизнедеятельностью студентов. 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. Рациональное питание. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Витамины. Роль воды в организме человека. Рациональный суточный режим. Сон. Коррекция физического развития средствами физической культуры

**Тема 5. Вредные привычки как фактор риска нарушения здоровья**

Актуальность проблемы наркоманий и алкоголизма, табакокурения. Статистические показатели проблем алкоголизма, наркомании, табакокурения. Социальные и медицинские источники пьянства, алкоголизма, наркомании, табакокурения. Виды алкоголизма. Классификации видов и форм алкоголизма. Диагностические признаки алкоголиков и наркоманов.

**Тема 6. Функциональные пробы как основные методы оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности в процессе рекреативной и физкультурно-туристкой деятельности**

Методы, способы, приёмы функционального тестирования: велоэргометрия, тонопульсометрия, степ-тест, электро-кожное сопротивление, динамометрия, сенсомоторные реакции, спирометрия. Функциональные пробы для определения функциональных возможностей организма (индекс Керда, коэффициент выносливости, проба Летунова, ортостатическая проба).

**Тема 7. Врачебный контроль в процессе рекреативной и туристкой деятельности**

Влияние занятий физической культурой и туристской деятельности на организм человека. Определение параметров отражающих соматическое здоровье занимающихся. Переутомление. Перенапряжение. Перетренированность. Допуск к прохождению туристских маршрутов.

**Тема 8. Самоконтроль при занятиях рекреативной и туристской деятельностью**

Организация самостоятельных занятий туристкой деятельности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**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 |
| 1 | Функциональные пробы как основные методы оценки уровня функциональной готовности и физической работоспособности в процессе рекреативной и физкультурно-туристкой деятельности |
| 2. | Врачебно-педагогический контроль и медицинское обеспечение в процессе рекреативной и туристкой деятельности |

**5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**5.1 Темы конспектов**

1. Составные части мониторинга физического состояния
2. Основы общей патологии
3. Морфофункциональные особенности организма человека
4. Формирование здорового образа жизни - профессиональная обязанность специалиста по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму
5. Вредные привычки как фактор риска нарушения здоровья (описать одну на выбор)
6. Функциональные пробы как основные методы оценки уровня физической работоспособности
7. Медицинское обеспечение в процессе рекреативной и туристкой деятельности
8. Приемы самоконтроля при занятиях туристской деятельностью
   1. **темы докладов/презентаций**

1. Цели и задачи мониторирования физического состояния человека в процессе рекреативной и туристской деятельности. Понятие о мониторинге и скрининге.

2. Понятие «здоровье» и «болезнь». Факторы, определяющие состояние здоровья человека.

3. Основные требования, предъявляемые к отбору лиц для занятий туристской деятельностью.

4. Противопоказания к занятиям туристской деятельностью у лиц с нарушениями функции ЦНС.

5. Функциональное состояние сенсорных систем организма. Противопоказания к занятиям рекреативно-оздоровительной и туристской деятельностью в связи с нарушением зрения, слуха и вестибулярного аппарата.

6. Методы исследования ССС. Наиболее часто встречающиеся нарушения деятельности у ССС у лиц, занимающихся туристской деятельностью.

7. Меры профилактики заболеваний органов внешнего дыхания при рекреативной и туристской деятельности.

8. Факторы риса возникновения заболеваний ЖКТ в процессе туристской деятельности. Наиболее часто встречающиеся заболевания, их профилактика. Противопоказания к занятиям рекреативной и туристской деятельностью со стороны органов пищеварения.

9. Структура, основные элементы и основные пути формирования здорового образа жизни различных контингентов населения. Роль туризма в формировании здорового образа жизни.

10. Рациональный суточный режим для лиц различных возрастно-половых групп с учетом биологических ритмов и суточных изменений. Основы акклиматизации (адаптации) к различным климатическим условиям в процессе туристской деятельности.

11. Значение и роль физкультурно-оздоровительной и туристской деятельности в профилактике и борьбе с вредными привычками: курение, злоупотребление алкоголя и другими наркотическими веществами.

12. Задачи тестирования в процессе рекреативной и туристской деятельности. Классификация тестов по характеру воздействия на организм.

13. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками, занимающимися туристской деятельностью.

14. Принципы формирования медицинских групп для занятий туристской деятельности. Возрастные нормативы для начала занятий туристской деятельностью.

15. Формы и организации ВПН в туристской деятельности. Роль тренера (инструктора) в постановке задач и организации ВПН в туристской деятельности.

16. Меры адаптации к различной географической долготе; влияние жаркого и холодного климата на работоспособность в процессе туристской деятельности.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

18.                       Основные причины острых патологических состояний в процессе туристской деятельности.  
19.                       Общая характеристика травматизма в процессе туристской деятельности. Наиболее частые причины и механизмы травм, получаемых в процессе туристской деятельности.  
20.                       Общие признаки использования восстановительных средств в процессе физкультурно-оздоровительной и туристской деятельности.

**6.1. Текущий контроль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  пп | № и наименование блока (раздела) дисциплины | Форма текущего контроля |
| 1 | Тема 1- 8 | Проверка конспектов |
| 2 | Тема 1-8 | Доклад/презентация |

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

***Пример составления конспекта***

Темы конспектов представлены в разделе 5.1.

*Схема конспекта*

Конспект №…

Тема «*Название темы*»

План (указать основные подразделы).

Содержание (в соответствии с планом раскрыть наиболее значимые положения изучаемой темы, отметить вопросы, требующие объяснения и обсуждения с преподавателем)

Литературный источник (источники), на основании которых составлен конспект.

Учитывается: соответствие конспекта предложенной схеме, полнота раскрытия темы, умение выделять из информационного массива наиболее существенную информацию и четко ее излагать; умение использовать общепринятые сокращения; стиль изложения и написание конспекта в соответствии с логикой и нормами русского языка.

***Схема доклада/ презентации:***

Приветствие присутствующих.

Оглашение темы доклада (слайд с темой доклада и данными докладчика)

Краткое обоснование актуальности выбора темы доклада (слайд с иллюстрацией или тезисным представлением актуальности темы)

Основное содержание доклада в соответствии с планом. Изложение наиболее существенных аспектов темы (в сопровождении соответствующих слайдов с графиками, рисунками, определениями, цитатами, тезисами основных идей).

Заключение, подводящее итог по представленному докладу (иллюстрирующий слайд).

Изъявление благодарности слушателям (слайд с текстом).

Слайд с выходными данными литературы, используемой при подготовке доклада.

Ответы на вопросы присутствующих при докладе слушателей.

Учитывается: соответствие темы, содержания доклада и информации презентации; умение обосновать актуальность; степень раскрытия рассматриваемой темы; новизна представленных фактов и идей; владение материалом доклада; соответствие слайдов презентации содержанию доклада, иллюстративность и доступность для восприятия представленной презентации; умение сделать выводы по изложенному материалу; культура речи и ответов на вопросы; умение четко и логично отвечать на заданные вопросы; этика и культура дискуссии.

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

**7.1. Основная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
| 1 | [Спортивная медицина: учебное пособие](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=458915&sr=1) | Белова Л. В. | Ставрополь: Издательство: СКФУ, | 2016 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
| 2 | Теория и методика физической культуры: учебник | Кадыров Р,М., Морщинина Д.В, | М.: Кнорус | 2016 | + |  |
| 3 | Физическая реабилитация: учебное пособие | Сапего А. В., Тарасова О. Л., Полковников И. А. | Кемерово: Кемеровский государственный университет | 2014 |  | <http://biblioclub.ru/> |
| 4. | Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие | Корягина, Ю.В. | Омск: Издательство СибГУФК | 2014 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

**7.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Авторы | Место издания | Год издания | Наличие | |
| Печатные издания | ЭБС (адрес в сети Интернет) |
|  | Физиология физического воспитания и спорта. | Караулова Л.К. | М., Академия | 2012 | + |  |
|  | Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные» | Соболев С. В., Соболева Н. В | Красноярск: Сибирский федеральный университет | 2014 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |
|  | Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов вузов | Иванков, Ч. | Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС | 2015 |  | [http://biblioclub.ru/](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241967&sr=1http://biblioclub.ru/) |

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

1. Архив журнала «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
2. Издательство «Теория и практика физической культуры». – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/>
3. Центральная отраслевая библиотека РГУФК СиТ. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
4. Библиотека РГУФК – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online». – Режим доступа:  [http://biblioclub.ru](http://www.knigafund.ru/)
6. **Методические указания 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, практических занятий; 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 практическим занятиям 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 практическим (семинарским) занятиям, лабораторным работам***

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 практического занятия. 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 практическому занятию 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 практических занятий 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 семинарскому и практическому занятию или лабораторной работе. 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 практических занятий 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 практических занятиях 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, студент использует следующие программные средства:

Windows 7 x64

Microsoft Office 2016

**10.2 Информационно-справочные системы**

Информационно-справочная правовая система Гарант.

**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:

- учебные аудитории для занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенные мультимедийным оборудованием (ПК в сборе: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, проектор), экраном настенным, доской (магнитно-маркерной) и специализированной мебелью (учебные столы и стулья, стол и стул преподавателя) Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерной программе дисциплины, рабочей программе учебной дисциплины;

- тренажерный зал, оборудованный кардиотренажерами (беговые дорожки, эллиптические тренажеры, вело-тренажеры).