МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Павловский филиал ННГУ

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Павловского филиала ННГУ

_____Н.А. Ягунова

«31»__08__2018 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

38.03.01 ЭКОНОМИКА

Направленность (профиль) образовательной программы

ЭКОНОМИКА ПРЕДПРИЯТИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ

Квалификация

БАКАЛАВР

Форма обучения

ЗАОЧНАЯ

Павлово

2018

1. Место и цели дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины, модули» и является обязательной для изучения по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Трудоемкость составляет 2 зачетные единицы.

Целями освоениями дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» являются:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- формирование понимания основ здорового образа жизни, влияние физической культуры на повышение умственной и физической работоспособности;
- освоение методики организации занятий по физической культуре и спорту;
- овладение методикой воспитания двигательных качеств;
- умение реализовать полученные теоретические знания и практические навыки по месту будущей профессиональной деятельности.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (Начальный этап освоения)	Знать принципы и место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной подготовке. Уметь творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально профессиональных ролей и функций Владеть опытом применения оздоровительных кондиционных спортивно и профессионально прикладных технологий с учетом профессионально личностных целей.

3.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) составляет две зачетных единицы, всего 72 часа, из которых:

По заочной форме 10 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (10 часов занятия лекционного типа), 4 часа - мероприятия промежуточной аттестации, 58 часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

По заочной (ускоренной) форме 10 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (10 часов занятия лекционного типа), 4 часа - мероприятия промежуточной аттестации, 58 часов составляет самостоятельная работа обучающегося

Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля) форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего, часы			В том числе											
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них									Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Занятия лекционного типа			Занятия практического типа			Всего					
	Очная	Заочн.У	Заочная	Очная	Заочн.У	Заочная	Очная	Заочн.У	Заочная	Очная	Заочн.У	Заочная	Очная	Заочная У	Заочная
Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте		12	12		2	2					2	2		10	10
Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		11	11		2	2					2	2		9	9
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека		11	11		2	2					2	2		9	9
Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж		11	11		2	2					2	2		9	9
Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания		12	12		1	1					1	1		11	11
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)		11	11		1	1					1	1		10	10
Контроль самостоятельной работы					0	0					1	1		0	0
Промежуточная аттестация - Зачет		4	4		0	0					4	4			0
ИТОГО		72	72		10	10					15	15		58	58

4.Образовательные технологии

В начале учебного года по результатам медицинского осмотра обучающихся с учетом их состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности осуществляется формирование учебных групп для проведения практических занятий по физической культуре и спорту

- основные медицинские группы
- подготовительные медицинские группы
- специальные медицинские группы (подгруппы «А» и «Б»).

Образовательные технологии, способствующие формированию компетенций:

используемые на занятиях лекционного типа:

- лекции-беседы с использованием мультимедийных средств поддержки образовательного процесса;
- лекции с проблемным изложением учебного материала.
- техника физических упражнений, составляющих основу двигательной деятельности;
-методика обучения двигательным действиям, используемым в различных видах спорта;
- особенности организации и построения занятий с различными возрастными категориями занимающихся

используемые на занятиях семинарского типа:

- регламентированная самостоятельная деятельность студентов;
- частично-поисковая деятельность при выполнении методических разработок частей занятия;
- решение проблемных ситуаций для реализации технологии коллективной мыслительной деятельности;
- исследовательская деятельность студентов при косвенном контроле преподавателя;
- решение двигательных задач, составление комплексов упражнений;
- фронтальная практическая работа.

Специфика дисциплины определяет необходимость более широко использовать новые образовательные технологии, наряду с традиционными методами, направленными на формирование базовых навыков практической деятельности с использованием преимущественно фронтальных форм работы.

Теоретическая составляющая формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Практическая составляющая, обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

Контрольная (соревновательная) составляющая, определяющая дифференцированный объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессионально-прикладная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три составляющих содержания программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Интерактивные образовательные технологии используются в учебном процессе с целью:

- внедрения методик самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
- освоения методик самомассажа, коррегирующей гимнастики для глаз;

- составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности;
- освоения методов оценки и коррекции осанки и телосложения; методов самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы); методов самоконтроля за функциональным состоянием организма;
- освоения методов самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания);
- организации судейства по избранному виду спорта;
- освоения методики проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.
-

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень теоретических знаний и навыки решений практических заданий.

В учебную дисциплину «Физическая культура и спорт» включены в виде обязательного минимума такие разделы как:

1. Основы здорового образа жизни;
2. Теоретические и практические основы физической культуры;
3. Основы методики занятиями физическими упражнениями;
4. Организационно-методические основы физического воспитания для разновозрастного контингента занимающихся.

Теоретический раздел формирует систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

Образовательные технологии в учебном процессе используются с целью:

- обеспечения здоровья занимающихся;
- обучению двигательному действию;
- формам построения занятий;
- планированию и контролю при занятиях физическими управлениями.

5. Учебно- методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов осуществляется в следующих формах: подготовки учебно-исследовательских реферативных работ, выполнения тестовых заданий для самоконтроля знаний, подготовки к выполнению контрольных нормативов, обязательных тестов для определения физической подготовленности, подготовки к зачёту по дисциплине.

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы по теоретическому разделу программы в группах студентов с ограниченными возможностями здоровья направлено на формирование знаний и умений самостоятельного развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков в ходьбе, беге, играх и т.д. В содержание самостоятельных внеаудиторных занятий включаются специальные средства для устранения отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе самостоятельной работы обучающегося

Планируемые результаты обучения по	Содержание разделов и тем дисциплины, выносимых на самостоятельное изучение обучающихся	Содержание самостоятельной работы

дисциплине		
З2 (ОК-8)	Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры, контроль и самоконтроль в спорте	самоподготовка к практическим и другим видам занятий
З1 (ОК-8)	Тема 2. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	изучение понятийного аппарата дисциплины
З3 (ОК-8) *У1(ОК-8)* *У2(ОК-8)*	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитие и совершенствование физических качеств человека	самостоятельная подготовка по учебно-тематическому плану
З2 (ОК-8)	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Личная и общественная гигиена. Массаж и самомассаж	самоподготовка к практическим занятиям
В2 (ОК-8) *У2(ОК-8)*	Тема 5. Спорт. Основы спортивной тренировки. Естественно-научные основы физического воспитания	изучение сайтов по темам дисциплины в сети Интернет
У2(ОК-8)	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (ППФП)	самостоятельная работа студента при подготовке к зачету
Содержание теоретического раздела дисциплины для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (семинарские занятия взамен тем №5 и №6) Для групп студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включается дополнительный теоретический раздел, основное внимание в котором уделяется вопросам влияния физических упражнений на организм человека при различных отклонениях в состоянии здоровья, профилактике заболеваний, вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля.		
З2 (ОК-8)	**Тема: Первичная и вторичная профилактика заболеваний средствами физической культуры и спорта** Резервы организма человека. Воспитание сознательного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья. Роль двигательной активности в сохранении здоровья и профилактике заболеваний. Особенности адаптации к мышечной деятельности здорового и патологически измененного организма.	подготовка индивидуальной отчётности по дисциплине
З2 (ОК-8)	**Тема: Устранение функциональных отклонений и компенсация остаточных явлений после перенесенных заболеваний средствами физической культуры и спорта** Влияние активного двигательного режима на функцию центральной нервной системы, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Особенности функциональной перестройки основных систем и компенсаторных реакций организма при различных заболеваниях под воздействием физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на восстановление работоспособности у лиц с различной патологией.	самостоятельная работа студента при подготовке к зачету

6. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

6.1. перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, владений), характеризующих этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности (начальный этап освоения)

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено

Знать принципов и место оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в общекультурной и профессиональной	Не знание основного материала и наличие грубых ошибок в излагаемых вопросах.	Знание учебного т нормативного материала допустившим небольшие погрешности в ответе.
Уметь – творчески использовать средства и методы развития психофизического потенциала человека для успешного выполнения социально – профессиональных ролей и функций.	Полное отсутствие умения применять выполнять и показывать физические упражнения; формулировать задачи, подбирать средства, методы, методические приемы обучения двигательным действиям, развития и совершенствования физических способностей	Умение применять и показывать физические упражнения, формулировать задачи, подобрать средства и методы обучения двигательным действиям при наличии несущественных ошибок.
Владеть опытом применения оздоровительных, кондиционных, спортивно и профессионально – прикладных технологий с учётом профессионально личностных целей.	Полное отсутствие навыков работы с обучающимися.	Наличие минимальных навыков работы с обучающимся

6.2. Описание шкал оценивания

Для оценки результатов обучения в виде <u>знаний</u> применяются процедуры и технологии: - индивидуальное *собеседование;*

Для оценки результатов обучения в виде <u>умений</u> и <u>владений</u> применяются процедуры и технологии:

- практические контрольные задания (описать последовательность выполнения действий).

<u>Критерии оценки ответа студентов в ходе зачета:</u>

– содержательный критерий: знание терминологии и теорий, глубина и полнота раскрытия вопроса;

– речевой критерий: логичность, последовательность и внятность ответа;

– личностный критерий: умение выражать свое мнение по обсуждаемой теме, умение делать выводы и обобщения, умение отвечать на вопросы.

ЗАЧТЕНО	Прочные знания основных процессов предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; умение объяснять сущность явлений, процессов, делать выводы и обобщения, делать аргументированные выводы, приводить примеры; логичность и последовательность ответа. Ошибки минимальные. Зачтено не менее 50% правильных ответов.
НЕ ЗАЧТЕНО	Непрочные знания процессов предметной области, есть некоторая рассогласованность в устной речи, студент приходит к необоснованным заключениям, не демонстрирует понимание сущности рассматриваемого вопроса, путается при выстраивании ответа, не может аргументировать свою точку зрения. Не зачтено менее 50% правильных ответов.

Итоговая оценка складывается из:

- посещаемости лекционных занятий (20%)
- обобщающей оценки работы на семинарах и выполнению самостоятельной работы (практических заданий) (30%);
- оценки, полученной за ответ на зачете (50%).

6.3. Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), характеризующих этапы формирования компетенций

Критерии оценки тестов:

«превосходно» - 96-100% правильных ответов;
«отлично» – 86-95% правильных ответов;
«очень хорошо» - 81-85% правильных ответов;
«хорошо» – 66-80% правильных ответов;
«удовлетворительно» – 56-65% правильных ответов.
«неудовлетворительно» - 46-55% правильных ответов;

«плохо» - 45% и меньше правильных ответов.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций и (или) для итогового контроля сформированности компетенции

Задания для оценки сформированности компетенции ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности

Задание 1. Провести 1-ю часть занятия.

Задание 2. Провести 2-ю часть занятия.

Задание 3. Провести 3-ю часть занятия .

Задания для оценки сформированности умений компетенции ОПК-5 способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений.

Задание 1. Провести контроль за физическими нагрузками

Задание 2. Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК-8 способность формировать осознанное отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

Задание 1. Определить исторические аспекты развития физической культуры.

Задание 2. Применить мотивационные инструментарии к различным группам населения.

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК – 8 способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий

Задание 1. Составить перспективный многолетний план подготовки

Задание 2. Составить годовой план подготовки

Задание 3. Составить месячный план подготовки

Задание 4. Составить конспект урока

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК-8 способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного ,школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.

Задание 1. Определить общую плотность урока

Задание 2. Определить моторную плотность урока

Задание 3. Провести анализ урока

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОК-8 способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.

Задание 1. Расписать структуру тренировочной и соревновательной деятельности.

Тестовые задания

1.Древнейшей формой организации физической культуры были:

А) бега

Б) единоборство

В) соревнования на колесницах

Г) игры

2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:

А) прикладную направленность

Б) военную и оздоровительную направленность

В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность

3.Российский Олимпийский Комитет был создан в

а) 1908 году
б) 1911 году
в) 1912 году
г) 1916 году

4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …

А) плавание
Б) легкая атлетика
В) лыжные гонки
Г) велоспорт

5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

А) стрельба
Б) фехтование
Б) гимнастика
Г) верховая езда

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально-прикладная физическая культура; оздоровительно-реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; Средства физической культуры.
4. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
5. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Профессиональная направленность физической культуры.
7. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
8. Общее представление о строении тела человека.
9. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
10. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Здоровый образ жизни студента.
13. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
15. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
17. Формы самостоятельных занятий.
18. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
19. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
20. Студенческий спорт, его организационные особенности.
21. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
22. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
23. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях
24. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.
25. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
26. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
27. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

28. Методические основы производственной физической культуры.
29. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на занятиях семинарского типа, практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекционного занятия в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих принципах:

1. Периодичность проведения оценки.

2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.

3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

Основное требование к организации системы оценивания и структуры оценочных средств в отношении компетенций как предмета контроля результатов обучения – это требование измеримости.

Достоверность и сопоставимость оценок достигается за счет учета следующих факторов:

- дидактико-диалектической взаимосвязи результатов образования и компетенций;

- формирование и развитие компетенций через усвоение содержания образовательных программ, самой образовательной средой вуза и используемыми образовательными технологиями;

- необходимость оценивания компетенций в квазиреальной деятельности при условии максимального приближения к ситуации будущей практики;

- использование индивидуальных и групповых оценок, взаимооценки (рецензирования студентами работ друг друга, взаимное оппонирование студентами проектов, исследовательских работ, экспертные оценки группами из студентов, преподавателей, работодателей и др.);

- анализ достижений по итогам оценивания с выявлением положительных и отрицательных индивидуальных и групповых результатов и направлений развития.

Условиями оценивания результатов освоения дисциплины являются:

- валидность (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);

- полнота и адекватность отображения требований образовательного стандарта и ОПОП; - надежность (использование единообразных стандартов и критериев оценивания);

- справедливость (разные студенты должны иметь равные возможности добиться успеха); - эффективность (не отнимать много времени у студентов и преподавателей);

- обеспечение решения оценочной задачи.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

основная литература:

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Врублевский Е.П. - 2-е изд., испр. и дополн. - М. : Спорт, 2016. -240 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724037.html)

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA)

3. Муллер А.Б.Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. (доступно в ЭБС «Юрайт», режим доступа: https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7#page/156)

дополнительная литература:

1. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник / С. В. Алексеев; под ред. П. В. Крашенинникова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014. - 687 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа:: http://znanium.com/bookread2.php?book=490743)

2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. // (Доступно в ЭБС «Знаниум», режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522)

3. Легкая атлетика. В 2-х т. Т. 2 [Электронный ресурс] : Энциклопедия / Авторы-составители В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М. : Человек, 2013. – 832 с. (Доступно в ЭБС «Консультант студента», режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785904885816.html)

программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://bmsi.ru/ — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
2. Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика, Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
3. Министерство спорта РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/ — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
4. Министерство образования РФ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.mon.gov.ru — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
5. Фонд «Вечная молодость» Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8 — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
6. Здоровый образ жизни Электронный ресурс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.rusmedserver.ru/ — Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]
7. Фонд образовательных электронных ресурсов ННГУ Электронный ресурс [Электронный ресурс]. http://www.unn.ru/books/resources.html - Загл. с экрана. [Дата обращения: 22.08.2017]

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы предполагает наличие:

- спортивного зала, спортивного оборудования и инвентаря универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта);

- аудиторий для лекционных занятий с необходимым оборудованием;

- компьютерного класса, имеющего компьютеры, объединенные сетью с выходом в Интернет; - лицензионного (операционная система Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office) и свободно распространяемого программного обеспечения. В ходе проведения занятий рекомендуется использовать компьютерные иллюстрации для поддержки различных видов занятий, подготовленные с использованием Microsoft Office или других средств визуализации материала. Доступ к

электронным информационным ресурсам осуществляется в компьютерном классе и библиотеке филиала.

8.1 Спортивное оборудование и инвентарь Павловского филиала ННГУ по видам спорта

№, п/п	Наименование	Наличие оборудования
1.1	**Бадминтон**	✓
1.2	Волан	✓
1.3	Ракетка для бадминтона	✓
1.4	Сетка для бадминтона	✓
2.1	**Баскетбол**	✓
2.2	Кольцо баскетбольное	✓
2.3	Сетка баскетбольная	✓
2.4	Щит баскетбольный	✓
2.5	Мяч баскетбольный (размер 6,7)	✓
3.1	**Волейбол**	✓
3.2	Мяч волейбольный	✓
3.3	Сетка волейбольная	✓
3.4	Стойка волейбольная универсальная (пара)	✓
3.5	Тренажёр для волейбола	✓
4.1	**Футбол**	✓
4.2	Мяч футбольный	✓
4.3	Ворота футбольные	✓
5.1	**Легкая атлетика**	✓
5.2	Граната спортивная для метания	✓
5.3	Мяч малый для метания	✓
5.4	Планка для прыжков в высоту	✓

5.5	Стойка для прыжков в высоту (пара)	✓
5.6	Эстафетная палочка	✓
6.1	**Настольный теннис**	✓
6.2	Мяч для настольного тенниса	✓
6.3	Ракетка для настольного тенниса	✓
6.4	Сетка	✓
6.5	Стол теннисный	✓

8.2 Спортивное оборудование и инвентарь Павловского филиала ННГУ универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)

№ п/п	Наименование	Наличие оборудования
1	Бревно	✓
2	Брусья гимнастические	✓
3	Гантели	✓
4	Канат для лазанья	✓
5	Компрессор	✓
6	Конус	✓
7	Мат спортивный	✓
8	Палка гимнастическая	✓
9	Обруч алюминиевый 80 см.	✓
10	Обруч алюминиевый 90 см.	✓
11	Обруч металлический 100 см.	✓
12	Скакалка гимнастическая	✓
13	Стенка гимнастическая	✓

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение теоретического материала определяется рабочей учебной программой дисциплины, включенными в нее календарным планом изучения дисциплины и

перечнем литературы; рекомендуется при подготовке к занятиям повторить материал предшествующих тем рабочего учебного плана, а также материал предшествующих учебных дисциплин, который служит базой изучаемого раздела данной дисциплины. При подготовке к практическому занятию необходимо изучить материалы лекции, рекомендованную литературу. Изученный материал следует проанализировать в соответствии с планом занятия, затем проверить степень усвоения содержания вопросов.

Практические занятия неразрывно связаны с домашними заданиями как основным видом текущей самостоятельной работы, являясь, в сочетании с систематическим изучением теоретического материала основой рейтинговой оценки знаний, фиксируемой в промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает:

- повторение пройденного учебного материала, чтение рекомендованной литературы;
- подготовку к практическим занятиям;
- выполнение общих и индивидуальных домашних заданий;
- работу с электронными источниками;
- подготовку к сдаче формы промежуточной аттестации.

Планирование времени на самостоятельную работу важно осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом повторение пройденного материала.

Важную роль в изучении дисциплины играет подготовка контрольной или курсовой работы (при наличии в учебном плане). Прежде чем приступить к написанию работы, следует внимательно ознакомиться с темой и рекомендованной литературой. Целесообразно также использовать монографии, журнальные и газетные статьи, нормативные правовые документы, электронные ресурсы. Перечень использованных литературных источников свидетельствует о глубине проработки темы. Весь изученный материал систематизируется и излагается в соответствии с планом. Важно, при написании контрольной (курсовой) работы выразить собственную позицию по изучаемой проблеме. Материал следует излагать грамотно, четко, без повторений и сокращений (кроме общепринятых).

При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине следует руководствоваться перечнем вопросов для подготовки к итоговому контролю по курсу. При этом необходимо уяснить суть основных понятий дисциплины.

Самостоятельная работа студентов, прежде всего, заключатся в изучении литературы, дополняющей материал, излагаемый в лекционной части курса. Необходимо овладеть навыками библиографического поиска, в том числе в сетевых Интернет-ресурсах, научиться сопоставлять различные точки зрения и определять методы исследований.

Предполагается, что, прослушав лекцию, студент должен ознакомиться с рекомендованной литературой из основного списка, затем обратится к источникам, указанным в библиографических списках изученных книг, осуществит поиск и критическую оценку материала на сайтах Интернет, соберет необходимую информацию.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – метод повторения: смысл прочитанного текста можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод - метод осознанного запоминания: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

Специальные условия организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация обучения по дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья при наличии таких обучающихся путем создания специальных условий для получения образования.

Профессорско-преподавательский состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии).

В соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 АК-44/05вн при изучении дисциплины предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности обучающихся для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей. По личной просьбе обучающегося с ограниченными возможностями здоровья, изложенной в форме письменного заявления, по дисциплине предусматриваются:

- замена устного ответа на письменный ответ при сдаче зачета или экзамена;
- увеличение продолжительности времени на подготовку к ответу на зачете или экзамене;
- при подведении результатов промежуточной аттестации студентов выставляется максимальное количество баллов за посещаемость аудиторных занятий.