

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физического воспитания и
безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

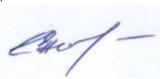
Форма обучения: Заочная

Разработчики:

канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности Дугина В. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 7
от 18.02.2021 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 30.08.2021 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта.

Задачи дисциплины:

- раскрытие технологии труда преподавателя физической культуры;
- формирование у студентов знаний и умений по планированию, организации различных форм физкультурно-спортивной и педагогической деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся;
- совершенствование у студентов умений и навыков выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки по гимнастике и легкой атлетике;
- подготовка студентов к сдаче контрольных нормативов.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Повышение спортивного мастерства» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, во 2 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно выполнять организационную, научную, методическую, тренерскую, преподавательскую, судейскую и другие виды работ в избранном виде спорта.

Изучению дисциплины «Повышение спортивного мастерства» предшествует освоение дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт;

Освоение дисциплины «Повышение спортивного мастерства» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Производственная (педагогическая) практика;

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры;

Технологии физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика;

Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального

общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - особенности оздоровительного, образовательного и воспитательного значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; владеть: - навыками применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: - личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; уметь: - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть: - способами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и	знать: - основы организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических

двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; - отбирать и формировать комплексы физических упражнений; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

педагогический деятельность

ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	знать: - способы оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся; уметь: - оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся; владеть: - способами оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.	знать: - меры профилактики детского травматизма; уметь: - применять меры профилактики детского травматизма; владеть:

	- мерами профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	знать: - способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся; уметь: - проводить мероприятия по сохранению жизни и здоровья обучающихся; владеть: - методикой проведения здоровьесберегающими технологиями в учебном процессе.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
Контактная работа (всего)	2	2
Практические	2	2
Самостоятельная работа (всего)	66	66
Виды промежуточной аттестации	4	4
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике:

Система общей физической подготовки. Уровень физической подготовленности. Физические качества гимнастов. Планирование физической подготовки. Особенности подбора упражнений общей физической подготовки для занятий с гимнастической направленностью.

Система специальных упражнений и приемов в гимнастике. Гармоническое развитие различных функций и физических форм человека, совершенствование двигательных способностей, воспитание физических качеств, повышение жизнедеятельности организма человека и укрепление здоровья. Овладение умениями в составлении учебных программ освоения конкретных гимнастических упражнений в процессе выполнения индивидуальных учебных заданий и их опробование на практике.

Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике:

Общая характеристика физической подготовки. Методика развития силы и скоростно-силовых качеств. Методика воспитания быстроты (скорости). Методика развития выносливости. Методика развития скоростной выносливости. Методика воспитания ловкости. Методика развития гибкости.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (2 ч.)

Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике (1 ч.)

Тема 1. Задачи ОФП в гимнастике (2 ч.)

Развитие всех групп мышц и физических качеств

Понятие ОФП

Цели и задачи ОФП

Виды ОФП

Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике (1 ч.)

Тема 2. Воспитание общей выносливости (3 ч.)

1. Бег слабой и умеренной интенсивности.
2. Общеразвивающие и имитационные упражнения, выполняемые на месте и в движении.
3. Бег по равнине со слабой интенсивностью.

Метод равномерный.

4. Бег в сочетании с упражнениями на дыхание.

5. Упражнения на выносливость из циклических видов спорта.

6. Упражнения на растягивание в сочетании с беговыми упражнениями.

7. Бег умеренной интенсивности с ускорениями.

8. Бег по пересеченной местности со слабой интенсивностью. Метод равномерный.

9. Равномерная тренировка 3-5 км по слабопересеченному рельефу с умеренной интенсивностью.

10. Передвижение на отрезках от 2,5 до 3 км. Интенсивность умеренная. Метод переменный.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй семестр (66 ч.)

Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка в гимнастике (30 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение упражнений общей физической подготовки с гимнастической направленностью

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Выполнение общеразвивающих упражнений на различные группы мышц

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение упражнений специальной физической подготовки с гимнастической направленностью

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка специальных упражнений для развития физических качеств гимнастов

Модуль 2. Общая и специальная физическая подготовка в легкой атлетике (36 ч.)

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение упражнений общей физической подготовки с легкоатлетической направленностью

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка комплекса

физических упражнений для развития физических качеств легкоатлета

Вид СРС: Подготовка к сдаче нормативов

Выполнение упражнений специальной физической подготовки с легкоатлетической направленностью

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Разработка специальных физических упражнений с легкоатлетической направленностью

7. Тематика курсовых работ

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

Код компетенции	Социально-гуманитарный модуль	Коммуникативный модуль	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	Психолого-педагогический модуль	Модуль воспитательной деятельности	Предметно-методический модуль	Предметно-технологический модуль	Учебно-исследовательский модуль
ОПК-2		+		+		+		
ПК-5			+			+	+	

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.			
Не способен оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но бессистемно оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	Способен в полном объеме оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.			
Не способен применять меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но бессистемно применяет меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет меры профилактики детского травматизма.	Способен в полном объеме применяет меры профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.			
Не способен применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но бессистемно применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Способен в полном объеме применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное	В целом успешно, но бессистемно понимает оздоровительное, образовательное и	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное,	Способен в полном объеме понимать оздоровительное, образовательное и

значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			
Не способен демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств	Способен в полном объеме демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-

спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
---	--	--	---

Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет, УК-7, ПК)

1. Описать методику коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта
2. Дайте развернутую характеристику базовым (общеразвивающих) видам гимнастики.
3. Дайте развернутую характеристику специальным (прикладных) видам гимнастики.
4. Дайте сравнительную характеристику терминам общеразвивающих упражнений.
5. Какие самостоятельные формы занятий по гимнастике Вы знаете? Дайте им характеристику.
6. Назовите виды соревнований и дайте им сравнительную характеристику.
7. Назовите сенситивные периоды по развитию физических качеств у детей разного школьного возраста.
8. Сущность, содержание физической и специальной подготовки в гимнастике и ее значение.
9. Назовите разновидности технической подготовки и методические особенности специализированной технической подготовки. Дайте сравнительную характеристику.
10. Каким образом формируется готовность к соревнованию, ее цель и психолого-педагогические задачи.
11. Назовите основные упражнения общей физической подготовки развивающие физические качества гимнастов.
12. Назовите основные упражнения специальной физической подготовки влияющие на техническую подготовку в гимнастике.
13. Раскрыть особенности содержания спортивной подготовки.
14. Описать методику коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта.
15. Описать методику коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
16. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для бегунов на длинные дистанции.
17. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для бегунов на

средние дистанции.

18. Разработайте комплекс упражнений общей физической подготовки для бегунов на короткие дистанции.

19. Разработать комплекс специальных упражнений для развития координации движений легкоатлетов.

20. Разработать комплекс специальных упражнений для развития скоростных качеств легкоатлетов.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала, готовности к практической деятельности и успешного решения студентами учебных задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного опроса) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Вопросы и задания для устного опроса

При определении уровня достижений студентов при устном ответе необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Оценка за опрос определяется простым суммированием баллов:

Критерии оценки ответа

Правильность ответа – 1 балл.

Всесторонность и глубина (полнота) ответа – 1 балл.

Наличие выводов – 1 балл.

Соблюдение норм литературной речи – 1 балл.

Владение профессиональной лексикой – 1 балл.

Итого: 5 баллов.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>

Дополнительная литература

1. Шулятьев, В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – М. : Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>

2. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебн. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2015. – Режим доступа: <http://library.mordgpi.ru/ProtectedView/Book/ViewBook/469>.

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 300 с. – (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12402-6. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – <https://urait.ru/viewer/bazovye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-s-metodikoy-prepodavaniya-legkaya-atletika-447437#page/1>

4. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н., В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканов. – Москва. : Юрайт, 2020. – 461 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-04548-2.– Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – <https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-v-shkole-legkaya-atletika-454033#page/2>

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С.Е. Шивринский. – 2-е издание, исправленное и дополненное – Москва : Юрайт, 2020. – 202. – 189 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9.– Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — <https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-454001#page/2>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://referat-doklad.ru> - План конспект урока по физической культуре баскетбол
2. <http://sportzal.com/post> - Здоровый образ жизни
3. <http://www.volley-tambov.ru/> - Тамбовская Федерация Волейбола [Электронный ресурс] / Официальный сайт Тамбовской Федерации Волейбола, 2010
4. <http://www.volleyball.org> - Сайт по волейболу
5. www.rusathletics.com - Легкая атлетика
6. [http:// www. infosport. ru/press/flkvot](http://www.infosport.ru/press/flkvot) - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
7. <http://www.shkola-press.ru> - Физическая культура в школе

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
 - прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
 - выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
 - составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
 - выучите определения терминов, относящихся к теме;
 - продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
 - подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
 - продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.
- Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для

мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма "стипль-чез"), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка "Воркаут", площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.