МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Набережночелнинский государственный педагогический университет"

(ФГБОУ ВО "НГПУ")

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
Гайфутдинов А.М.
29 04 2020 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**Физической культуры и спорта**
Направление подготовки	**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Иностранный язык и Второй иностранный язык**
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**очная**
Общая трудоемкость	**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачет 1
аудиторные занятия	36	
самостоятельная работа	36	
зачет		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**1 (1.1)**		Итого	
Недель	18 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	18	18	18	18
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная	36	36	36	36
Сам. работа	36	36	36	36
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
ст. преподаватель Валинуров Р.Р.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016г. №91)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физической культуры и спорта

Протокол от 29 апреля 2020 г. № 9
Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.
Зав. кафедрой Денисенко Ю.П.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Целью освоения дисциплины является формирование знаний, умений и навыков по физической культуре, направленных на развитие личности обучающегося и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
1.2	Задачи освоения дисциплины:
1.3	формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
1.4	формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
1.5	формирование у обучающихся мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
1.6	освоение системой знаний о социально – биологических, психологопедагогических основах физической культуры;
1.7	овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
1.8	приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.Б
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для изучения дисциплины необходимы знания, полученные обучающимися на ранее изученных предметах школьного курса:
2.1.2	Физическая культура
2.1.3	ОБЖ
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2.3	Основы математической обработки информации
2.2.4	Противодействие терроризму и экстремизму
2.2.5	Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и
2.2.6	Учебная практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности
2.2.7	Производственная педагогическая практика
2.2.8	Производственная преддипломная практика
2.2.9	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
Знать:	
	содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность
	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
Уметь:	
	проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью
	осуществлять самоконтроль за состоянием организма и использовать средства физической культуры для оптимизации собственной работоспособности;
	выполнять индивидуально-подобные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
Владеть:	

	способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений
	приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями
	навыками основных методических приёмов и средств физической культуры и спорта;

ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
Знать:	
	основы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся;
	механизмы сохранения здоровья обучающихся и влияние факторов окружающей среды на состояние здоровья обучающихся;
	принципы, правила и требования безопасного поведения, защиты от опасностей обучающихся в различных видах деятельности и чрезвычайных ситуациях разного характера.
Уметь:	
	оценивать психическое и физическое состояние обучающихся, учитывать их индивидуальные и возрастные особенности развития в процессе воспитания и обучения.
	организовать учебно-воспитательный процесс с использованием здоровьесберегающих технологий, внеурочную деятельность, направленную на формирование здорового образа жизни
	организовать взаимодействие с детьми, подростками и взрослым населением в локальных опасных и чрезвычайных ситуациях, применять своевременные меры по ликвидации их последствий
Владеть:	
	методами комплексной оценки состояния здоровья
	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся
	основными способами защиты жизни и здоровья обучающихся в различных условиях, в том числе и в условиях чрезвычайных ситуаций, навыками оказания первой медицинской помощи.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	основы физической культуры и здорового образа жизни;
3.1.2	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3.1.3	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
3.2	**Уметь:**
3.2.1	использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности;
3.2.2	делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
3.2.3	применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма
3.3	**Владеть:**
3.3.1	методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной
3.3.2	методикой оздоровительных систем физического воспитания для укрепление здоровья;
3.3.3	простейшими способами контроля и оценки физического состояния, физического развития и физической подготовленности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся /Лек/	1	6	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.2	Социально-биологические основы физической культуры. /Ср/	1	6	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

1.3	Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья /Пр/	1	6	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.4	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья /Лек/	1	6	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
1.6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/	1	6	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
	Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся						
2.1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания /Ср/	1	8	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания /Лек/	1	6	ОК-8	Л1.1Л2.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	1	8	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.5	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся /Пр/	1	4	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	
2.6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся /Ср/	1	8	ОК-8	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация:
Вопросы для зачета.
1.Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.
2.Отражение вопросов физкультурно-спортивной деятельности в законодательных актах различных стран.
3.Правовые отношения в сфере физической культуры, спорта, туризма и предпринимательства.
4.Организация государственного управления в сфере спорта.
5.Правовое регулирование в сфере спорта
6.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
7.Современное состояние физической культуры. Закон о физической культуре и спорте. Компетентностная физическая культура.
8.Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.
9.Социально-биологические основы физической культуры.
10.Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
11.Методические принципы и методы физического воспитания.
12.Физические качества и методики их развития.
13.История становления и развития Олимпийского движения.
14.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
15.Основы общей и специальной физической подготовки в системе физического воспитания. Спортивная подготовка.
16.Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических

упражнений.
17.Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
18.Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20.Восстановительные процессы в физической культуре и спорте
21.Спортивные и подвижные игры.
22.Лечебная физическая культура при заболеваниях.
23.Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
24.Значение физической культуры в улучшении здоровья.
25.Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
26.Средства профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.
27.Основы здорового образа жизни человека.
28.Влияние вредных привычек на здоровье обучающегося.
29.Утомление в процессе занятий физическими упражнениями, виды утомления.
30.Средства восстановления функционального состояния организма в процессе занятий физическими упражнениями.
31.Самоконтроль за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
32.Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика.
33.Подвижные игры с элементами спортивных игр.
34.Подвижные игры с элементами легкой атлетике.
35.Прикладные упражнения, используемые на занятиях по физической культуре. Их значение и краткая характеристика.
36.Рациональная техника ходьбы, бега, отталкиваний и приземлений.
37.Физические качества человека.
38.Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
39.Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
40.Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
41.Физические упражнения при заболеваниях центральной нервной системы.
42.Физические упражнения при заболеваниях органов зрения.
43.Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
44.Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
45.Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях центральной нервной системы.
46.Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях органов зрения.

5.2. Темы письменных работ

Текущий контроль успеваемости:

Темы для реферата:
1.Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2.Основные понятия физической культуры и спорта.
3.История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4.Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5.Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6.Становление и развития СУ в ФК и С.
7.Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8.Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9.Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10.Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11.Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12.Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13.Развитие координации и ловкости у обучающихся очной формы обучения на занятиях по физической культуре
14.Физическая культура в жизни обучающегося.
15.Общая физическая подготовка обучающихся при занятиях боксом, кикбоксингом, каратэ и смешанными единоборствами
16.Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
17.Спортивный клуб в ВУЗе.
18.Влияние физической нагрузки на нравственный облик обучающегося на занятиях по физической культуре.
19.Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат обучающегося на занятиях по физической культуре.
20.Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
21.Основные методики занятий физическими упражнениями.
22.Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23.Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
24.Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
25.Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
26.Физическая культура в стране и обществе.
27.Формирование сборных команд обучающихся очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
28.Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
29.ФК в общекультурной и профессиональной подготовкеобучающихся.
30.Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
31.Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.

32.Лечебная физкультура в ВУЗе.
33.Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности еѐ работы.
34.Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
35.Развитие быстроты учащихся на занятиях по физической культуре.
36.Современное состояние ФК и С.
37.Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.
38.Средства лечебной физической культуры.
39.Основные правила проведения утренней гигиенической гимнастики.
40.Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки у обучающихся.
41.Тесты для определения функционального состояния организма занимающихся.
42.Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
43.Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.
44.Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.
45.Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
46.Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях центральной нервной системы.
47.Упражнения для сохранения и развития гибкости плечевых и тазобедренных суставов.
48.Основы техники бега на короткие дистанции.
49.Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
50.Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
51.Нетрадиционные виды гимнастики.
52.Баскетбол. Техника передачи и ловли мяча на месте и в движении.
53.Правила игры в стритбол.
54.Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.
55.Методы контроля функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
56.Упражнения, способствующие развитию выносливости.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств в приложении к РПД

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Небытова, Л.А.,	Физическая культура: учебное пособие/ Небытова Л.А., Катренко М.В., Соколова Н.И.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.— 269 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ветков, Н.Е.	Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 126 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61049.html	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016
Л2.2	Каткова, А.М.,	Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие/ Каткова А.М., Храмцова А.И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2018.— 64 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030	М.: Московский педагогический государственный университет, 2018

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	Электронный каталог библиотеки НГПУ. http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus
Э2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. https://elibrary.ru
Э3	Национальная электронная библиотека (НЭБ). https://нэб.рф/
Э4	Ресурсы East View (ИВИС) https://dlib.eastview.com/login
Э5	База данных портала Polpred.com Обзор СМИ https://polpred.com/news

6.3. Перечень информационных технологий	
6.3.1 Перечень лицензионного программного обеспечения	
6.3.1.1	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Band T: 250-499 Node 1 year Educational Renewal License: Договор № 2020.2987 от 21.02.2020
6.3.1.2	Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise: Договор № 2020.13967 от 27.07. 2020
6.3.1.3	Office 365 ProPlus Open for Students ShrdSvr ALNG Subscriptions VL OLVS NL 1Month AcademicEdition Stdnt STUUseBnft: Договор № 2020.13967 от 27.07.2020
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6.3.2.2	Электронная библиотечная система «Юрайт» - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6.3.2.3	Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	1-101 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: специализированная мебель, компьютер, экран, проектор, доска, учебно-наглядные пособия.
7.2	1-236 Малый спортивный зал (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: коврики для фитнеса, фитболы, скакалки, гимнастические палки, гантели, степ-платформы, обручи, музыкальный центр, силовые тренажеры, штанги, гири, кардиотренажеры, гантели, велотренажер, весы, беговая дорожка.
7.3	1-205 Помещение для самостоятельной работы (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оснащенность: специализированная мебель, компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебно-наглядные пособия.
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	

Методические указания к лекциям.
Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы.
В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин.
Каждому обучающемуся следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.
Самостоятельная работа на лекции. Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся.
Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях.
Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции.
Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть формируемыми компетенциями.

Методические указания к практическим занятиям.
Практические занятия ориентируют преподавателя и обучающегося на интерактивный процесс усвоения курса, где рассматриваются сложные проблемные вопросы программы, с обязательным использованием источниковедческой базы. Это связано с основной дидактической задачей практических занятий – обучению анализу источников и формированием навыков работы с научной литературой. Подобный подход стимулирует самостоятельное творческое отношение к профессии и способствует подготовке к преподавательской деятельности. Происходит обучение навыкам публичной дискуссии, профессионала, ориентированного на умение не только высказывать и отстаивать личностную позицию, но и на принятие точки зрения оппонентов, поиска группового консенсуса в рассмотрении проблемы.
Целью практических занятий является закрепление, расширение и углубление знаний по темам лекций, выработка навыков публичного выступления и дискуссии, а также понимание и практическое использование положений и методов, составляющих дисциплину.
Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара – наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и обучающемися и самими обучающимися.
При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:
а) разработка учебно-методического материала: формулировка темы, соответствующей программе и стандарту; определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия; выбор методов, приемов и средств для проведения семинара; подбор литературы для преподавателя и обучающегося; при необходимости проведение консультаций для обучающихся;
б) подготовка обучаемых и преподавателя: составление плана семинара из отдельных вопросов; предоставление обучающимся времени (не менее недели) дней для подготовки к семинару; предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и др.); создание набора наглядных пособий.
Практическое занятие подразумевает два виды работ: подготовку сообщения на заданную тему и участие в обсуждении проблемы, затронутой сообщением.
Для более точного понимания материала практических занятий рекомендуется перед каждым из занятий прочитать соответствующую главу в рекомендуемой литературе. Подготовку к практическим занятиям следует начинать как минимум за неделю до его начала. Прежде всего, необходимо познакомиться с темой и вопросами занятия. Обязательными компонентами подготовки к практическим занятиям являются доскональный анализ источников и прочтение научной литературы. Так же необходим поиск информации в изданиях из дополнительного списка литературы, сети Интернет, других источников. Таким образом, обучающиеся должны внимательно разобрать каждый вопрос, записав наиболее важные факты, подходы и концепции в тетрадь.
На семинар желательно являться с запасом сформулированных идей, хорошо, если они будут собственного производства; если вы собираетесь пользоваться чужими формулировками, то постарайтесь в них сориентироваться как можно лучше. Выступления должны быть по возможности компактными и в то же время вразумительными. На практических занятиях обучающиеся дают развернутые ответы на поставленные вопросы, дополняют, не повторяя уже сказанного другими. Рассмотрение каждого вопроса заканчивается подведением итогов, формулированием наиболее важных выводов, которые следует записать в тетрадь.
Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов: полнота и конкретность ответа; последовательность и логика изложения; связь теоретических положений с практикой; обоснованность и доказательность излагаемых положений; наличие качественных и количественных показателей; наличие

дисциплины.

Методические указания к зачету.
Зачеты, как правило, служат формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, а также проверки результатов учебных и производственных практик.
При подготовке к зачёту обучающийся должен правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть качественно и на высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Зачёт призван побудить обучающегося получить дополнительно новые знания. Во время подготовки к зачёту обучающиеся также систематизируют знания, которые они пробрели при изучении разделов курса. Это позволяет им уяснить логическую структуру курса, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы развития законодательства.
Самостоятельная работа по подготовке к зачёту во время сессии должна планироваться обучающимся, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачёт и дней, отведенных на подготовку к зачёту. При этом необходимо, чтобы последний день или часть его, был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет обучающемуся самостоятельно перепроверить уровень усвоения материала. Важно иметь в виду, что для целей воспроизведения материала учебного курса большую вспомогательную роль может сыграть информация, которая содержится в рабочей программе курса.
Тщательная подготовка к зачету и начинается с первого занятия, поскольку лишь систематический, повседневный, рационально организованный учебный труд может обеспечить успешный результат.
С вопросами, выносимыми на зачет, обучающийся может ознакомиться заранее. При подготовке устных ответов на них необходимо последовательно восстановить в памяти материал каждой темы, каждого раздела курса. Для этой цели следует использовать конспекты лекций и первоисточников, записи, сделанные при подготовке к семинарам, а также учебную и научную литературу.
В зависимости от индивидуальных навыков и способов самостоятельной работы обучающийся может делать краткие конспекты вариантов ответов, повторять их устно на память, составлять тезисы или планы ответов. Важно также правильно распределить время, отведенное на подготовку таким образом, чтобы имелась возможность повторить изученный материал накануне дня зачета. Не следует пренебрегать консультациями, которые организует кафедра и преподаватель по каждому предмету во время сессии и в межсессионный период. Здесь можно выяснить все непонятные толкования, незнакомые термины и формулировки, уточнить те или иные положения, сведения и идеи, организационные вопросы, связанные с порядком проведения зачета.
За отведенное на зачете время для подготовки к ответу необходимо составить примерный план (последовательную схему) ответа с включением в него всех важнейших проблем и значимых нюансов в предполагаемой логике изложения материала. При этом совершенно не обязательно подробно прописывать все содержание, поскольку это занимает лишнее время и затрудняет выделение опорных мыслей и главных идей.
Рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья.
В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе будут использованы социально-активные и рефлексивные методы обучения с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом необходимости предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.
Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение приспособлено (аудитории) к нуждам лиц с ОВЗ.
Форма проведения промежуточной аттестации для лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей; предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:
•в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
•в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
•методом чтения задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).
Обучающихся с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:
•письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
•устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
При необходимости для обучающихся с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.
При возникновении особых обстоятельств освоение дисциплины осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.