



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
А.Ю. Жильников
« 14 » 18 20 18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.25 Физическая культура и спорт

(шифр и наименование дисциплины)

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Бухгалтерский учет, анализ и аудит

(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр

(наименование квалификации)

Форма обучения очная, заочная

(очная, заочная)

Рекомендована к использованию Филиалами АНОО ВО «ВЭПИ».

Воронеж 2018

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО, учебным планом по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры психологии.

Протокол от « 19 » января 20 18 г. № 4

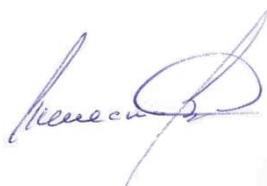
Заведующий кафедрой



Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент



В.С. Шелестов

1. Цель дисциплины (модуля) «Б1.Б.25 Физическая культура и спорт»:

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Задачи дисциплины (модуля)

2.1. Понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

2.2. Изучение факторов развития личности и деятельности;

2.3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

2.4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

2.5. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии;

2.6. Приобретение и накопление опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части дисциплин по направлению подготовки «Экономика».

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: «Общая физическая подготовка».

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций:

| № п/п | Код компетенции | Наименование компетенции | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|-------|-----------------|--|---|--|--|
| | | | Знать | Уметь | Владеть |
| 1. | ОК-7 | способностью к самоорганизации и самообразованию | факторы развития личности и деятельности, - объективные связи обучения, воспитания и развития личности, - современные образовательные технологии и способы их использования в профессиональной деятельности. | выявлять проблемы своего самообразования, - ставить цели, планировать и организовать свой индивидуальный процесс образования, - развивать навыки самообразования, - стремиться к универсализму деятельности, - теоретически анализировать результаты деятельности. | навыками самообразования, - навыками планирования собственной деятельности, - навыками развития индивидуальных способностей, - опытом эффективного целеполагания. - различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности |
| 2. | ОК - 8 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; – роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; – особенности содержания и направленности | характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; – проводить самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально - прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью | комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья; – приемами страховки во время занятий физическими упражнениями; – способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений. |

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

5.1. Структура дисциплины (модуля)

5.1.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по очной форме обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | |
|---------------------------------------|----------------|---------|----|
| | | № 1 | |
| | | часов | |
| Контактная работа (всего): | 34 | 34 | |
| В том числе: Лекции (Л) | | | |
| Практические занятия (Пр) | 34 | 34 | |
| Лабораторная работа (Лаб) | | | |
| Самостоятельная работа студента (СРС) | 38 | 38 | |
| Контроль | форму контроля | (3) | |
| | кол-во часов | | |
| Общая трудоемкость | часов | 72 | 72 |
| | зач. ед. | 2 | 2 |

5.1.2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы по заочной форме обучения

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | |
|---------------------------------------|----------------|---------|----|
| | | № 3 | |
| | | часов | |
| Контактная работа (всего): | 2 | 2 | |
| В том числе: Лекции (Л) | 2 | 2 | |
| Практические занятия (Пр) | | | |
| Лабораторная работа (Лаб) | | | |
| Самостоятельная работа студента (СРС) | 66 | 66 | |
| Контроль | форму контроля | (3) | |
| | кол-во часов | 4 | 4 |
| Общая трудоемкость | часов | 72 | 72 |
| | зач. ед. | 2 | 2 |

5.2. Содержание дисциплины (модуля)

5.2.1. Содержание дисциплины (модуля) по очной форме обучения

| Наименование раздела, темы | Количество аудиторных часов | | | СРС | Контроль |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-----|-----|----------|
| | Всего | в том числе по видам учебных занятий | | | |
| | | Л | Лаб | | |
| | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--|---|---|---|-----------|-----------|------------------------|
| Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке. | | | | 2 | 4 | реферат |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни | | | | 4 | 4 | реферат |
| Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками. | | | | 4 | 4 | реферат |
| Тема 4. Методика регулирования психоэмоционального состояния. | | | | 4 | 4 | реферат |
| Тема 5. Организация здорового образа жизни | | | | 4 | 4 | реферат |
| Тема 6. Фитнес | | | | 6 | 6 | реферат, упражнения |
| Тема 7. Строевые приемы и команды | | | | 4 | 6 | реферат |
| Тема 8. Настольный теннис | | | | 4 | 6 | реферат, упражнения |
| Обобщающее занятие | | | | 2 | | зачет |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | | | 34 | 38 | |

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке

Практическое занятие – 2 часа

Техника выполнения физических упражнений в повседневной жизни.

Контрольные вопросы:

1. Роль физкультуры и спорта в развитии общества
2. Социальные функции физкультуры и спорта
3. Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Практическое занятие – 2 часа

Техника выполнения физических упражнений в повседневной жизни.

Контрольные вопросы:

1. Понятие «здоровье» и его критерии.
2. Условия окружающей среды.
3. Система знаний о здоровье.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками

Практическое занятие – 4 часа

Техника выполнения физических упражнений в повседневной жизни.

Контрольные вопросы:

1. Методика оценки работоспособности.
2. Гимнастика для глаз.
3. Основа методики самомассажа.

Тема 4. Методика регулирования психоэмоционального состояния**Практическое занятие – 4 часа**

Техника выполнения самоконтроля.

Контрольные вопросы:

1. Оценка коррекции телосложения.
2. Развитие физических качеств.
3. Контроль за состоянием здоровья.

Тема 5. Организация здорового образа жизни**Практическое занятие – 4 часа**

Техника выполнения физических упражнений в повседневной жизни.

Контрольные вопросы:

1. Обстоятельства, общие для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни.
2. Факторы образа жизни.
3. Отношение к здоровью.

Тема 6. Фитнес**Практическое занятие – 6 часов**

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Питьевой режим. Психогигиена питания. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой за повседневной одеждой).

Контрольные вопросы:

1. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
2. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений
3. Влияние питания на здоровье
4. Гигиенические и этические нормы
5. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом
6. Приемы самомассажа и релаксации

Тема 7. Строевые приемы и команды

Практическое занятие – 4 часа

Техника выполнения строевых команд.

Контрольные вопросы:

1. Строевая стойка.
2. Основная стойка.
3. Смирно.
4. Вольно.
5. Ровняйся.
6. По порядку рассчитайся.

Тема 8. Настольный теннис

Практическое занятие – 4 часа

Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
Правила игры в настольный теннис.

Контрольные вопросы:

1. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
2. Правила игры в настольный теннис.

5.2.2. Содержание дисциплины (модуля) по заочной форме обучения

| Наименование раздела, темы | Количество аудиторных часов | | | СРС | Контроль | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|-----|-----|----------|---------|
| | Всего | в том числе по видам учебных занятий | | | | |
| | | Л | Лаб | | | Пр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке. | | 1 | | | 6 | реферат |
| Тема 2. Основы здорового образа жизни | | 1 | | | 6 | реферат |
| Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками. | | - | | | 9 | реферат |
| Тема 4. Методика регулирования психоэмоционального состояния. | | - | | | 9 | реферат |

| Наименование раздела, темы | Количество аудиторных часов | | | СРС | Контроль | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|-----|-----|----------|---------------------|
| | Всего | в том числе по видам учебных занятий | | | | |
| | | Л | Лаб | | | Пр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Тема 5. Организация здорового образа жизни | | - | | | 9 | реферат |
| Тема 6. Фитнес | | - | | | 9 | реферат, упражнения |
| Тема 7. Строевые приемы и команды | | - | | | 9 | реферат |
| Тема 8. Настольный теннис | | - | | | 9 | реферат, упражнения |
| ВСЕГО ЧАСОВ | | 2 | | | 66 | |

Тема 1. Физкультура в общественной и профессиональной подготовке - 1 час.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Контрольные вопросы:

1. Роль физкультуры и спорта в развитии общества.
2. Социальные функции физкультуры и спорта.
3. Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья.

Тема 2. Основы здорового образа жизни - 1 час.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерий эффективности здорового образа жизни.

Контрольные вопросы:

1. Понятие «здоровье» и его критерии.
2. Условия окружающей среды.
3. Система знаний о здоровье.

Тема 3. Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и

социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Контрольные вопросы:

- 1.Методика оценки работоспособности.
- 2.Гимнастика для глаз.
- 3.Основа методики самомассажа.

Тема 4. Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Контрольные вопросы:

- 1.Оценка коррекции телосложения.
- 2.Развитие физических качеств.
- 3.Контроль за состоянием здоровья.

Тема 5. Организация здорового образа жизни.

Понятие «здоровый образ жизни» трудности в объективной характеристике здорового образа жизни_рекомендаций по рациональному питанию, определению нормальной массы тела и др.) или периодически нарастающие дифирамбы.

Контрольные вопросы:

1. Обстоятельства, общие для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни.
2. Факторы образа жизни.
3. Отношение к здоровью.

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

Основными видами самостоятельной работы являются:

На 1 этапе «Текущий контроль успеваемости»:

1. Подготовка к опросу. Опрос проводится в виде собеседования по вопросам изученной темы. При подготовке к опросу обучающемуся необходимо ознакомиться со списком вопросов (находятся в пункте 12.3); с основной и дополнительной литературой (список находится в пункте 7).

2. Подготовка и написание реферата.

Ответы оцениваются по следующим критериям:

«Отлично» – ответ полный, достаточно аргументированный, основанный на глубоком знании основной и дополнительной литературы. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы определенно и доказательно.

«Хорошо» – ответ полный, но не достаточно аргументированный, основанный на хорошем знании основной литературы, с незначительными пробелами в знаниях дополнительной литературы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах.

«Удовлетворительно» – ответ не полный и не аргументированный, свидетельствующий о значительных пробелах в усвоении материала, изложение несистематизировано, в изложении и выводах допущены ошибки.

«Неудовлетворительно» – ответ не по существу проблемы, содержание основного материала не усвоено, обобщений и выводов нет.

Представленный реферат не соответствует предъявляемым требованиям.

Требования к написанию реферата

Тематика рефератов разрабатывается преподавателем дисциплины и предоставляется заранее.

Реферат выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 3 см, левое – 1,5 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5; абзац – 1,25; выравнивание по ширине. Объем реферата 15-20 листов. Нумерация страниц обязательна. Номер ставится по центру вверху страницы. *Титульный лист* не нумеруется.

При написании реферата необходимо следовать следующим правилам:

Раскрытие темы реферата предполагает наличие нескольких источников (как минимум 4-5 публикаций, монографий, справочных изданий, учебных пособий) в качестве источника информации.

Подготовка к написанию реферата предполагает внимательное изучение каждого из источников информации и отбор информации непосредственно касающейся избранной темы. На этом этапе работы важно выделить существенную информацию, найти смысловые абзацы и ключевые слова, определить связи между ними.

Содержание реферата ограничивается 2-3 параграфами (§§).

Сведение отобранной информации непосредственно в текст реферата, должно быть выстроено в соответствии с определенной логикой. Реферат состоит из трех частей: введения, основной части, заключения.

Во введении логичным будет обосновать выбор темы реферата, актуальность (почему выбрана данная тема, каким образом она связана с современностью?); цель (должна соответствовать теме реферата); задачи (способы достижения заданной цели), отображаются в названии параграфов работы; историография (обозначить использованные источники с краткой аннотаций – какой именно источник (монография, публикация и т.п.), основное содержание в целом (1 абз.), что конкретно содержит источник по данной теме (2-3 предложения).

В основной части дается характеристика и анализ темы реферата в целом, и далее – сжатое изложение выбранной информации в соответствии с поставленными задачами. В конце каждой главы должен делаться вывод (подвывод), который начинается словами: «Таким образом...», «Итак...», «Значит...», «В заключение главы отметим...», «Все сказанное позволяет сделать вывод...», «Подводя итог...» и т.д. Вывод содержит краткое заключение по §§ главы (объем 0,5–1 лист). В содержании не обозначается.

Заключение содержит те подвыводы по параграфам, которые даны в работе (1-1,5 листа). Однако прямая их переписка нежелательна; выгодно смотреть заключение, основанное на сравнении. Например, сравнение типов политических партий, систем, идеологий и др. Уместно высказать свою точку зрения на рассматриваемую проблему.

Список литературы. В списке указываются только те источники, на которые есть ссылка в основной части реферата. Ссылка в основном тексте оформляется:

В подстрочнике: цитата выделяется кавычками, затем следует номер ссылки. Нумерация ссылок на каждой странице начинается заново. Например, «**Цитата...**»^[1].

Библиографическое описание книги в списке использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТ, (фамилия, инициалы автора, название работы, город издания, издательство, год издания, общее количество страниц).

При использовании материалов из сети ИНТЕРНЕТ необходимо оформить ссылку на использованный сайт.

Тематика рефератов разрабатывается преподавателем дисциплины и предоставляется обучающимся заранее либо самим преподавателем, либо методистом соответствующей кафедры (через старост). С темами рефератов можно ознакомиться в пункте 12.3.

Реферат выполняется на листах формата А4 в компьютерном варианте. Поля: верхнее, нижнее – 2 см, правое – 3 см, левое – 1,5 см, шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14, интервал – 1,5, абзац – 1,25, выравнивание по ширине. Объем реферата 15-20 листов. Нумерация страниц обязательна. Номер страницы ставится по центру вверху страницы. *Титульный лист* не нумеруется.

Рефераты сдаются преподавателю в указанный срок. Реферат не будет зачтен в следующих случаях:

1. Существенных нарушений правил оформления (отсутствует содержание или список литературы, нет сносок, номеров страниц и т.д.).

2. Серьезных недостатков в содержании работы (несоответствие структуры работы ее теме, неполное раскрытие темы, использование устаревшего фактического материала).

Возвращенный обучающемуся реферат должен быть исправлен в соответствии с рекомендациями преподавателя. Обучающийся, не получивший зачет по реферату, к зачету не допускается.

На 2 этапе «Рубежный контроль»:

1. Подготовка и написание реферата.
2. Сдача нормативов. Пример нормативов и их оценки представлен в пункте 12.3.

На 3 этапе «Промежуточная аттестация» проводится зачёт, на котором обучающийся получает 2 вопроса. Вопросы для зачета представлены в пункте 12.3.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся Институт предоставляет библиотечные ресурсы, электронные библиотечные и Интернет-ресурсы

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модулю)

7.1. Основная литература

| № п/п | Семестр | Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.) | Используется при изучении разделов (тем) |
|-------|---------|--|--|
| 1. | 1 | Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9 https://biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah | 1-8 |
| 2. | 1 | Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9 https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka | 1-8 |

7.2. Дополнительная литература

| № п/п | Семестр | Библиографическое описание (автор(ы), название, место изд., год изд., стр.) | Используется при изучении разделов (тем) |
|-------|---------|---|--|
| 1. | 1 | Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2011. — 344 с. — 978-5-374-00521-9 http://www.iprbookshop.ru/11107.html | 1-8 |

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Обучающимся доступно основное программное обеспечение фирмы Microsoft с использованием подписки Dreamspark (Microsoft Windows 7/8, Microsoft Visual Studio 2013 и т.д.), фирмы 1С и др.; свободный доступ к Интернет-ресурсам учебного назначения, мировому информационному учебному сообществу, электронным библиотечным системам и другим информационным ресурсам.

Электронные образовательные ресурсы

Министерство образования и науки Российской Федерации:

[https:// Минобрнауки.рф](https://минобрнауки.рф)

Федеральный портал «Российское образование»:

<http://edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»:

<http://window.edu.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:

<http://school-collection.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:

<http://fcior.edu.ru/>

АНОО ВО «ВЭПИ»

<http://vepi.ru>

Электронные библиотечные системы и ресурсы:

<http://tih.kubsu.ru/informatsionnie-resursi/elektronnie-resursi-nb.html>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю); включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

| N п/п | Основные сведения об электронно-библиотечной системе | Краткая характеристика |
|-------|---|---|
| 1. | Наименование электронно-библиотечной системы, предоставляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет | <p>http://www.knigafund.ru/ - ЭБС «КнигаФонд»</p> <p>http://biblioclub.ru/ - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»</p> |
| 2. | Сведения о правообладателе электронно-библиотечной системы и заключенном с ним договоре, включая срок действия заключенного договора | <p>ООО «Директ-Медиа» Договор № 918/08-ЛВ-2015 от 01.09.2015</p> <p>ООО «Директ-Медиа» Контракт № 041-08/15 от 21.08.2015</p> |
| 3. | Сведения о наличии зарегистрированной в установленном порядке базе данных материалов электронно-библиотечной системы | <p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2010620554 Университетская библиотека онлайн.</p> <p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2009620365 от 18 июля 2009 года "Материалы (контент) Электронно-библиотечной системы "КнигаФонд".</p> |
| 4. | Сведения о наличии зарегистрированного в установленном порядке электронного средства массовой информации | <p>Свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС77-35572 от 05 марта 2009 года). Электронно-библиотечной системы "КнигаФонд".</p> <p>Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 -42287 от 11 октября 2010 г. Университетская библиотека онлайн.</p> |
| 5. | Наличие возможности одновременного индивидуального доступа к электронно-библиотечной системе, в том числе одновременного доступа к каждому изданию, входящему в электронно-библиотечную систему, не менее чем для 25% обучающихся | На 2000 пользователей – 50% обучающихся |

10. Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для обеспечения качественного образовательного процесса применяются следующие образовательные технологии:

10.1. Традиционные: объяснительно-иллюстративные, иллюстративные, объяснительные.

10.2. Инновационные: дифференцированные, информационные, информационно-коммуникационные, модульные, игровые, проблемные и др.

10.3. Интерактивные: организация кейс-технология, проектная технология, тренинг, мозговой штурм и др.

АНОО 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):
спортивный зал, обеспеченный спортивным инвентарем:

1. Скакалка резиновая – 5 шт.;
2. Обруч пластмасс. – 5 шт.;
3. Бодибар - 1 шт.;
4. Скамейка гимнастическая – 1 шт.;
5. Мяч гимнастический – 1 шт.;
6. Шарик н/т Стига «Клаб Селект» 40 мм. – 3 шт.;
7. Шарик н/т Стига «1 звезда мастер» 40 мм. – 3 шт.;
8. Турник-брусья к шведской стенке – 1 шт.;
9. Гиря 16 кг – 1 шт.;
10. Шведская стенка – 1 шт.;
11. Скамья д/пресса – 2 шт.;
12. Коврик турист. 1800*50*06 CM14 – 3 шт.;
13. Сетка д/наст. тен. профес. 30 14 – 1 шт.;
14. Велотренажер TORNED Riva магнитный В-252 – 1 шт.
15. Гантели 5кг (пара) УМиЗ – 1шт.,
16. Мат гимнастический – 2шт.

12. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

12.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования

| Наименование этапа контроля | Содержание этапа контроля | Коды и наименование оцениваемых компетенций |
|--|---|---|
| 1 ЭТАП «Текущий контроль успеваемости» | - роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - факторы развития личности и деятельности; - формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и | ОК-7 – способностью к самоорганизации и самообразованию |

| Наименование этапа контроля | Содержание этапа контроля | Коды и наименование оцениваемых компетенций |
|---|--|---|
| | спортом | |
| 2 ЭТАП «Рубежный контроль» | отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом | ОК-7 – способностью к самоорганизации и самообразованию |
| 3 ЭТАП «Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины» | - овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психологического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающихся к будущей профессии; - приобретение и накопление опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. | ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

12.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Наименование этапа контроля | Коды оцениваемых компетенций | Критерии оценки | |
|--|------------------------------|--|--|
| | | «Зачтено» | «Не зачтено» |
| 1 ЭТАП «Текущий контроль успеваемости» | ОК-7 | - знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - знает факторы развития личности и деятельности | - не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено». |
| 2 ЭТАП «Рубежный контроль» | ОК-7 | - использует мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом | - не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено». |
| 3 ЭТАП «Промежуточн | ОК-8 | - знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к | - не выполнены требования, |

| | | | |
|--|--|---|--|
| ая аттестация по итогам освоения дисциплины» | | профессиональной деятельности; - знает факторы развития личности и деятельности; - использует мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом | соответствующи е оценке «зачтено». |
|--|--|---|--|

12.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля)

Примерные задания для оценки знаний, умений и навыков компетенций.

1 ЭТАП «Текущий контроль успеваемости»

Примерный перечень тем докладов и сообщений по дисциплине

1. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.

2. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

3. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

4. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.

5. Понятие о выносливости.

6. Критерии и способы оценки выносливости.

7. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.

8. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.

9. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.

10. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
11. Методика проведения занятия по аэробике, шейпингу.
12. Классический, восстановительный и спортивный массажи.
13. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
14. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
15. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
16. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
17. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
18. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.
19. Дыхательная гимнастика А.Стрельниковой и К. Бутейко.
20. Атлетическая гимнастика В.Дикуля
21. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
22. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
23. Комплексы упражнений для беременных женщин.
24. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.
25. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применение упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).
27. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
28. Характеристика функций спорта в современном обществе. Негативные явления в спорте. Разновидности современного спорта.
29. Спортивные результаты и система спортивных соревнований. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.
30. Спортивные соревнования и их функции. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения различных соревнований.

31. Основные виды спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки.

32. Методы спортивной тренировки, их содержание и характерные особенности.

33. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды, взаимосвязь. Основные задачи и содержание.

34. Техническая подготовка. Объективные критерии оценки. Основы методики.

35. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Особенности тактики в различных видах спорта.

36. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

37. Интеллектуальная подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

38. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки спортсмена. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Примерные задания для оценки знаний, умений и навыков компетенций.

II этап – рубежный контроль

Рубежный контроль предусматривает оценку знаний, умений и навыков обучающихся по пройденному материалу по каждой теме на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ.

Рубежный контроль предусматривает оптимальную накопляемость оценок успеваемости каждого обучающегося.

Накопляемость оценок успеваемости обучающихся добивается при использовании разнообразных методов оценки знаний:

- устные ответы;
- письменные работы;
- практические и лабораторные работы.

Рубежный контроль проводится с целью контроля качества подготовки обучающихся. Успешное прохождение обучающимся рубежного контроля является условием его допуска к промежуточной аттестации.

III этап – промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (модуля)

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (модуля) предусматривает сдачу зачёта.

Список вопросов к зачету

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Физическое (соматическое) здоровье, методика поддержания и сохранения.
6. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
7. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
8. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
9. Физическая культура и Олимпийское движение.
10. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
11. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
12. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
13. Роль физических упражнений в режиме дня обучающихся.
14. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
15. Физическая культура молодой матери.
16. Методика использования дыхательной гимнастики.
17. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
18. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
19. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
20. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
21. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
22. Физические упражнения в режиме дня обучающегося.

23. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
24. Взаимосвязь движения и здоровья.
25. Методы контроля состояния организма и оценки уровня физического здоровья.
26. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
27. Основы здорового образа и стиля жизни.
28. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, Возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
29. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
31. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
32. Структура физической культуры.
33. Материальные и духовные ценности физической культуры.
34. Социальные ценности и функции физической культуры.
35. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
36. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Физическая культура», его роль и место в системе высшего профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи.
37. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Физическая культура и спорт в образе жизни обучающихся.
38. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
39. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.
40. Нормы двигательной активности человека.
41. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
42. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.
43. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.
44. Общая характеристика восстановления. Суперкомпенсация.
45. Тренированность и перетренированность спортсменов.
46. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
47. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.

48. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.

49. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

50. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

Итоговое тестирование к зачету

1. Эффективность обучения зависит от целесообразного привлечения органов чувств к восприятию и усвоению учебного материала - это принцип...

- а) наглядности;
- б) доступности;
- в) сознательности и активности;
- г) прочности знаний.

2. К дидактическим принципам не относится принцип ...

- а) гуманности обучения;
- б) наглядности;
- в) систематичности и последовательности;
- г) взаимосвязь теории и практики обучения.

3. Одной из сущностных характеристик педагогического процесса является:

- а) педагогическая ситуация;
- б) цель;
- в) педагогическое взаимодействие;
- г) педагогическая задача.

5. Установите соответствие между названием педагогического метода и его характеристикой.

| Название педагогического метода | Характеристика педагогического метода |
|---------------------------------|---|
| 1. Репродуктивный метод | А. Деятельность обучаемых заключается в овладении приемами выполнения отдельных упражнений в решении различных видов задач, овладении алгоритмом практических действий. |
| 2. Проблемный метод | Б. Деятельность обучаемых заключается в освоении ими приемов самостоятельной постановки проблем и нахождении способов их решения. |
| 3. Исследовательский | В. Деятельность обучаемых заключается не |

| | |
|-------|---|
| метод | только в восприятии, осмыслении и запоминании готовых научных выводов, но и в прослеживании за логикой доказательств, за движением мысли обучающего (проблема, гипотеза, доказательство достоверности или ложности выдвинутых предположений). |
|-------|---|

6. Назовите вид контроля знаний обучающихся, задачей которого является оперативное и регулярное управление учебной деятельностью на основе обратной связи и корректировка

- а) предварительный;
- б) текущий;
- в) итоговый.

7. К методам пассивного обучения физическому воспитанию в вузе относится:

- а) учебно-тренировочные занятия;
- б) лабораторные практикумы;
- в) дидактический рассказ;
- г) сдача контрольных нормативов.

8. К методам активного обучения физическому воспитанию в вузе относится:

- а) лекция;
- б) наблюдение;
- в) инструктирование;
- г) выполнение функциональных проб.

9. Педагогический процесс включает компоненты...

- а) знания, умения, навыки;
- б) педагоги-тренеры, занимающиеся, родители;
- в) общество, семья, образовательно-воспитательное учреждение;
- г) цели, содержание, методы и формы обучения и воспитания.

10. Цель образования педагога определяется как совокупность требований...

- а) общества в сфере духовного воспроизводства;
- б) к учащимся;
- в) к организации педагогического процесса;
- г) к его педагогической деятельности.

11. К дидактическим принципам НЕ относится принцип ...

- а) систематичности и последовательности;
- б) гуманности обучения;
- в) наглядности;

г) взаимосвязь теории и практики обучения.

12. Виды диагностики ...

- а) врачебный контроль;
- б) диспансеризация;
- в) воспоминание;
- г) самоконтроль.

13. ПАНО - это ...

- а) степень жировых отложений;
- б) порог анаэробного обмена;
- в) порог аэробного обмена;
- г) частота сердечных сокращений.

14. Гигиенические факторы

- а) режим дня;
- б) режим двигательной активности;
- в) стрессоустойчивость;
- г) освещённость.

15. К методам физического воспитания Не относится ...

- а) игровой;
- б) соревновательный;
- в) индуктивный метод;
- г) круговой метод.

Ключ к тестовым заданиям: 1 а, 2 а, 3 б, 4 а, 5 абв, 6 б, 7 в, 8 г, 9 г, 10 г, 11 г, 12 абг, 13 б, 14абг, 15 в.

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

Для подготовки к зачёту обучающимся рекомендуется ознакомиться с учебной литературой по дисциплине «Физическая культура и спорт», находящимся в библиотеке Института.

На 1 этапе «Текущий контроль успеваемости» на основании тестирования и защиты реферата выставляются:

«Зачтено» выставляется обучающемуся, если:

- знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знает факторы развития личности и деятельности.

«Не зачтено» – не сформировано мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,

физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

На 2 этапе «Рубежный контроль» на основании знаний, умений и навыков обучающихся по пройденному материалу по каждой дисциплине на основе текущих оценок, полученных ими на занятиях за все виды работ. «Зачтено» выставляется обучающемуся, если:

- использует мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

«Не зачтено»

- Не овладел системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

На 3 этапе «Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины» качество ответов на зачете оцениваются:

«Зачтено» выставляется обучающемуся, если:

- знает роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знает факторы развития личности и деятельности;

- использует мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

«Не зачтено» – не владеет методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; не владеет общей и профессионально-прикладной физической подготовленностью.

13. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Продуктивность усвоения учебного материала во многом определяется интенсивностью и качеством самостоятельной работы обучающегося. Самостоятельная работа предполагает формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, зачету; выполнение контрольных работ.

Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов. Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

Основу самостоятельной работы обучающегося составляет работа с учебной и научной литературой. Из опыта работы с книгой (текстом) следует определенная последовательность действий, которой целесообразно придерживаться. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного). Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др.

Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним.

Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана.

Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Подготовка к практическому занятию включает 2 этапа:

1й – организационный;

2й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

уяснение задания на самостоятельную работу;

подбор рекомендованной литературы;
составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия обучающиеся под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные явления и факты. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для решения практических задач.

Методические указания по подготовке к занятиям с применением активных и интерактивных форм обучения

В соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) реализация учебного процесса должна предусматривать проведение занятий в интерактивных и активных формах. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью ОП, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин и определяется конкретным ФГОС.

Внедрение интерактивных форм обучения - одно из важнейших направлений совершенствования подготовки обучающихся в современном вузе. Теперь для преподавателя недостаточно быть компетентным в области

своей специальности и передавать огромную базу знаний в аудитории, заполненной жаждущими познания обучающимися.

В образовании сложились, утвердились и получили широкое распространение в общем три формы взаимодействия преподавателя и обучающихся, которые для наглядности представим схемами.

1. Пассивные методы
2. Активные методы
3. Интерактивные методы

Каждый из них имеет свои особенности.

Активный метод - это форма взаимодействия обучающихся и преподавателя, при которой они взаимодействуют друг с другом в ходе занятия и обучающиеся здесь не пассивные слушатели, а активные участники, обучающиеся и преподаватель находятся на равных правах. Если пассивные методы предполагали авторитарный стиль взаимодействия, то активные больше предполагают демократический стиль.

Интерактивный метод. Интерактивный («Inter» - это взаимный, «act» - действовать) - означает взаимодействовать, находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо. Другими словами, в отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие обучающихся не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности обучающихся в процессе обучения. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности обучающихся на достижение целей занятия. Преподаватель также разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых обучающийся изучает материал).

Интерактивное обучение — это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. Цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых обучающийся или слушатель чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, дает знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Задачами интерактивных форм обучения являются:

- пробуждение у обучающихся интереса;
- эффективное усвоение учебного материала;
- самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи (выбор одного из предложенных вариантов или нахождение собственного варианта и обоснование решения);
- установление взаимодействия между обучающимися, обучение работать в команде, проявлять терпимость к любой точке зрения, уважать право каждого на свободу слова, уважать его достоинства;
- формирование у обучающихся мнения и отношения;
- формирование жизненных и профессиональных навыков;
- выход на уровень осознанной компетентности обучающегося.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы:

- Круглый стол (дискуссия, дебаты)
- Мозговой штурм (брейнсторм, мозговая атака)
- Деловые и ролевые игры
- Case-study (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ)
- Мастер класс

Рекомендуется в структуру методических рекомендаций по подготовке обучающихся к интерактивным занятиям включать следующий алгоритм их проведения:

1. Подготовка занятия
2. Вступление
3. Основная часть
4. Выводы (рефлексия)

Проведение интерактивного занятия включает следующие правила поведения обучающихся:

- обучающиеся должны способствовать тщательному анализу разнообразных проблем, признавая, что уважение к каждому человеку и терпимость - это основные ценности, которые должны быть дороги всем людям;

- способствовать и воодушевлять на поиск истины, нежели чем простому упражнению в риторике;

- распространять идеал терпимости к точкам зрения других людей, способствуя поиску общих ценностей, принимая различия, которые существуют между людьми.

- соревнование и желание победить не должны преобладать над готовностью к пониманию и исследованию обсуждаемых проблем.

- при обсуждении сторон воздержаться от личных нападок на своих оппонентов; спорить в дружественной манере;

- быть честными и точными в полную меру своих познаний, представляя поддержки и информацию. Обучающиеся никогда не должны умышленно искажать факты, примеры или мнения;

- внимательно слушать своих оппонентов и постараться сделать все, чтобы не исказить их слова во время дебатов.

- язык и жесты, используемые обучающимися, должны отражать их уважение к другим.

Всё вышесказанное представляет ту методическую, дидактическую, педагогическую и ценностную базу, на которой строится процесс обучения, основанный на интерактивной форме.