

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.11.2023 20:05:10

Уникальный программный ключ:

a5da3d9896e9d235380e3f9a7da4b32154e97b2



Образовательная автономная некоммерческая организация  
высшего образования

**«Московский психолого-социальный университет»**

## **Рабочая программа учебной дисциплины**

### **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль) подготовки  
*Региональное управление*

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная, очно-заочная, заочная

Москва, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы	3
2	Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата	4
3	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
3.1	Объем дисциплины по видам учебных занятий	4
4	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
4.1	Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий	5
4.2	Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)	17
5	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	25
6	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	26
7	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	26
8	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	27
9	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	27
10	Лицензионное программное обеспечение	30
11	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	31
12	Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	31
13	Иные сведения и материалы	31
13.1	Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	31
14.	Лист регистрации изменений	33

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) Б1.В.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту:

<b>Коды компетенции</b>	<b>результаты освоения ОПОП Содержание компетенций</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине</b>
<b>ОК-8</b>	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> научно – практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> применять средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. <b>Владеть:</b> ценностями физической культуры в том числе, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей для успешной социально – культурной и профессиональной деятельности.

**Цель освоения дисциплины:** формирование культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### Профессиональные задачи:

#### 1) теоретический компонент:

- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей.

#### 2) познавательный компонент:

- формирования мотивационно — ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **3) практический компонент:**

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## **2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы бакалавриата:**

Учебная дисциплина Б1.В.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту реализуется в рамках дисциплин вариативной части, ориентирован на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья, в зависимости от профиля подготовки. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Дисциплина изучается в 1,2,3,4 и 5 семестрах для очной формы обучения и на 1 и 2 курсах для заочной формы обучения.

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачётных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 9 зачетные единицы.

### **3.1. Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)**

Объём дисциплины	Всего часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	328	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	80	8
Аудиторная работа (всего):	80	8
в том числе:		
лекции	-	8
семинары, практические занятия	80	-
лабораторные работы	-	-
Внеаудиторная работа (всего):	248	320
в том числе:		
групповая консультация	-	12
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	248	308
Вид промежуточной аттестации обучающегося	Зачёт	Зачёт

**4. Содержание дисциплины структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий.**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

**ОФП**

**Очная форма обучения**

п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практичес. занятия / семинары				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	4			2	2			Устный опрос

2	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	68		14	54		Устный опрос
	<b>Зачёт</b>	<b>1</b>	<b>+</b>					<b>вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>		<b>16</b>	<b>56</b>		<b>зачёт</b>
3	Упражнения на развитие силы	2	32		6	26		Устный опрос
4	Легкая атлетика; бег на короткие дистанции	2	40		10	30		Устный опрос Выполнение контрольных нормативов
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>	<b>+</b>					<b>вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>		<b>16</b>	<b>56</b>		<b>зачёт</b>
5	Прыжки в длину	3	36		8	28		<i>Устный опрос</i> Выполнение контрольных нормативов
6	Кувырок	3	36		8	28		Устный опрос
	<b>Зачёт</b>	<b>3</b>	<b>+</b>					<b>вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>		<b>16</b>	<b>56</b>		<b>зачёт</b>
7	Легкая атлетика	4	36		8	28		Устный опрос
8	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости	4	36		8	28		Устный опрос
	<b>Зачёт</b>	<b>4</b>	<b>+</b>					<b>вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>		<b>16</b>	<b>56</b>		<b>зачёт</b>
9	Гимнастика и атлетическая подготовка	5	20		8	12		Устный опрос Выполнение контрольных нормативов
10	Спортивные и подвижные игры	5	20		8	12		Устный опрос реферат
	<b>Зачёт</b>	<b>5</b>	<b>+</b>					<b>вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>40</b>		<b>16</b>	<b>24</b>		<b>Зачёт</b>

	<b>Всего</b>		<b>328</b>			<b>80</b>	<b>248</b>			
--	--------------	--	------------	--	--	-----------	------------	--	--	--

### Заочная форма обучения

п/п	Разделы и темы дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
1	Инструктаж по технике безопасности	1	3	1			2		Устный опрос	
2	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	25	1			24		Устный опрос	
3	Упражнения на развитие силы	1	24				24		Устный опрос	
4	Легкая атлетика; бег на короткие дистанции	1	24				24		Устный опрос Выполнение контрольных нормативов	
	<b>Зачёт</b>		<b>4</b>				<b>4</b>		<b>Реферат</b>	
	<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>2</b>			<b>78</b>			
5	Прыжки в длину	1	25	1			24		<i>Устный опрос</i> Выполнение контрольных нормативов	
6	Кувырок	1	24				24		Устный опрос	
7	Легкая атлетика	1	27	1			26		Устный опрос	
	<b>Зачёт</b>		<b>4</b>				<b>4</b>		<b>Реферат</b>	
	<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>2</b>			<b>78</b>			

8	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости	2	51	1			50		Устный опрос
9	Гимнастика и атлетическая подготовка	2	62	2			60		Устный опрос Выполнение контрольных нормативов
10	Спортивные и подвижные игры	2	51	1			50		Устный опрос
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>4</b>				<b>4</b>		<b>Реферат</b>
	<b>Итого</b>		<b>168</b>	<b>4</b>			<b>164</b>		
	<b>Всего</b>		<b>328</b>	<b>8</b>			<b>320</b>		

### «Настольный теннис»

#### Очная форма обучения

п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ.занятия / семинары				
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом	1	8			2	6		Устный опрос	
2	Техническая подготовка. Исходные положения (стойки)	1	64			14	50		Устный опрос	
	<b>Зачёт</b>	<b>1</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>	



	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>		<b>Зачёт</b>
3	Способы передвижения Способы держания ракетки	2	30			4	26		Устный опрос
4	Поддачи Технические приёмы нижним вращением Технические приёмы без вращения мяча Технические приёмы с верхним вращением	2	42			12	30		Устный опрос Выполнение контрольных нормативов
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>		<b>Зачёт</b>
5	Тактическая подготовка	3	30			4	26		Устный опрос
6	Игровая подготовка Подвижные игры	3	42			12	30		Устный опрос
	<b>Зачёт</b>	<b>3</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>		<b>Зачёт</b>
7	Эстафеты с элементами настольного тенниса	4	42			12	30		Устный опрос Выполнение контрольных нормативов
8	Подсчёт очков	4	30			4	26		Устный опрос
	<b>Зачёт</b>	<b>4</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>		<b>Зачёт</b>
9	Оборудование. Стол	5	20			8	12		Устный опрос

10	Формат соревнования	5	20			8	12			Реферат
8	<b>Зачёт</b>	5	+							<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>40</b>			<b>16</b>	<b>24</b>			<b>Зачёт</b>
9	<b>Всего</b>		<b>328</b>			<b>80</b>	<b>248</b>			

### *Заочная форма обучения*

п/п	Разделы и темы дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом	1	5	1			4			Устный опрос
2	Техническая подготовка. Исходные положения (стойки)	1	35				35			Устный опрос
3	Способы передвижения Способы держания ракетки	1	36	1			35			Устный опрос
	<b>Зачёт</b>		<b>4</b>				<b>4</b>			<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>2</b>			<b>78</b>			
4	Подачи Технические приёмы нижним вращением Технические приёмы без вращения мяча Технические приёмы с	1	25	1			24			Устный опрос Выполнение контрольных нормативов

	верхним вращением								
5	Тактическая подготовка	1	25	1			24		Устный опрос
6	Игровая подготовка Подвижные игры	1	26				26		Устный опрос
	<b>Зачёт</b>		<b>4</b>				<b>4</b>		<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>2</b>			<b>78</b>		
7	Эстафеты с элементами настольного тенниса	2	30	1			40		Устный опрос Выполнение контрольных нормативов Реферат
8	Подсчет очков	2	25	1			40		Устный опрос
9	Оборудование. Стол	2	25	1			40		Устный опрос
10	Формат соревнования	2	26	1			40		Реферат
	<b>Зачёт</b>	<b>2</b>	<b>4</b>				<b>4</b>		<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>168</b>	<b>4</b>			<b>164</b>		
	<b>Всего</b>		<b>328</b>	<b>8</b>			<b>320</b>		

**«Шахи»**

**Очная форма обучения**

п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					текущего контроля успеваемости и, промежуточной
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия	лекционная	ролевая	лабораторная	

				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
1	Шахматная доска и фигуры.	1	32			6	26			Устный опрос
2	Правила поведения при игре в шашки. Ходы и взятие фигур	1	40			10	30			Устный опрос
	<b>Зачёт</b>	<b>1</b>	<b>+</b>							<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>			<b>Зачет</b>
3	Цель и результат шашечной партии. Общие принципы разыгрывания партии	2	36			8	28			Устный опрос
4	Понятие о шашечном турнире. Игровая практика.	2	36			8	28			Устный опрос
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>+</b>							<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>			<b>Зачет</b>
5	Шашечная терминология. Особенности хода дамки. Дамка против простых шашек	3	36			8	28			Устный опрос
6	Тактические приёмы и особенности их применения.	3	36			8	28			Устный опрос
	<b>Зачёт</b>	<b>3</b>	<b>+</b>							<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>			<b>Зачет</b>
7	Понятие о комбинации. Элементы стратегии	4	36			8	28			Устный опрос

	шашечной игры.								
8	Тактика окружения. Использование отсталых и изолированных шашек.	4	36			8	28		Устный опрос
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>		<b>Зачет</b>
9	Шашечная комбинация.	5	20			8	12		Устный опрос
10	Способы нахождения и подготовка шашечной комбинации. Практическое закрепление материала	5	20			8	12		Устный опрос
	<b>Зачет</b>	<b>5</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>40</b>			<b>16</b>	<b>24</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Всего</b>		<b>328</b>			<b>80</b>	<b>248</b>		

### *Заочная форма обучения*

п/п	Разделы и темы дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
1	Шахматная доска и фигуры	1	25	1			24		Устный опрос	
2	Правила поведения при игре в шашки. Ходы и	1	26				26		Устный опрос	

	взятие фигур								
3	Цель и результат шашечной партии. Общие принципы разыгрывания партии	1	25	1			24		Устный опрос
	<b>Зачёт</b>		<b>4</b>				<b>4</b>		<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>2</b>			<b>78</b>		
4	Понятие о шашечном турнире. Игровая практика	1	25	1			24		Устный опрос
5	Шашечная терминология. Особенности хода дамки. Дамка против простых шашек	1	25	1			24		Устный опрос
6	Тактические приёмы и особенности их применения	1	26				26		Устный опрос
	<b>Зачёт</b>		<b>4</b>				<b>4</b>		<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>2</b>			<b>78</b>		
7	Понятие о комбинации. Элементы стратегии шашечной игры	2	41	1			40		Устный опрос
8	Тактика окружения. Использование отсталых и изолированных шашек	2	41	1			40		Устный опрос
9	Шашечная комбинация	2	41	1			40		Устный опрос
10	Способы нахождения и подготовка шашечной комбинации. Практическое закрепление материала	2	41	1			40		Устный опрос
	<b>Зачет</b>		<b>4</b>				<b>4</b>		<b>Вопросы</b>

	<b>Итого</b>		<b>168</b>	<b>4</b>			<b>164</b>		
	<b>Всего</b>		<b>328</b>	<b>8</b>			<b>320</b>		

**«Шахматы»**

**Очная форма обучения**

п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
1	Краткая история шахмат	1	32			6	26		Устный опрос	
2	Шахматная нотация	1	40			10	30		Устный опрос	
	<b>Зачет</b>	<b>1</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>	
	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>		<b>Зачет</b>	
3	Шахматная доска	2	36			8	28		Устный опрос	
4	Начальное положение фигур	2	36			8	28		Устный опрос	
	<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>	
	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>		<b>Зачет</b>	
5	Ценность шахматных фигур	3	36			8	28		Устный опрос	
6	Техника матования одинокого короля	3	36			8	28		Устный опрос	
	<b>Зачёт</b>	<b>3</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>	

	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>		<b>Зачет</b>
7	Достижение мата без жертвы	4	36			8	28		Устный опрос
8	Шахматная комбинация	4	36			8	28		Устный опрос
	<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>72</b>			<b>16</b>	<b>56</b>		<b>Зачет</b>
9	Основы миттельшпиля	5	20			8	12		Устный опрос
10	Основы эндшпиля	5	20			8	12		Устный опрос
	<b>Зачет</b>	<b>5</b>	<b>+</b>						<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>40</b>			<b>16</b>	<b>24</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Всего</b>		<b>328</b>			<b>80</b>	<b>248</b>		

### *Заочная форма обучения*

п/п	Разделы и темы дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
1	Краткая история шахмат	1	25	1			24		Устный опрос	
2	Шахматная нотация	1	26				26		Устный опрос	
3	Шахматная доска	1	25	1			24		Устный опрос	



	<b>Зачёт</b>		<b>4</b>				<b>4</b>		
	<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>2</b>			<b>78</b>		
4	Начальное положение фигур	1	25	1			24		Устный опрос
5	Ценность шахматных фигур	1	25	1			24		Устный опрос
6	Техника матования одинокого короля	1	26				26		Устный опрос
	<b>Зачёт</b>		<b>4</b>				<b>4</b>		
	<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>2</b>			<b>78</b>		
7	Достижение мата без жертвы	2	41	1			40		Устный опрос
8	Шахматная комбинация	2	41	1			40		Устный опрос
9	Основы миттельшпиля	2	41	1			40		Устный опрос
10	Основы эндшпиля	2	41	1			40		Устный опрос
	<b>Зачёт</b>		<b>4</b>				<b>4</b>		<b>Вопросы</b>
	<b>Итого</b>		<b>168</b>	<b>4</b>			<b>164</b>		
	<b>Всего</b>		<b>328</b>	<b>8</b>			<b>320</b>		

## 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам.

### «ОФП»

#### Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.

##### *Содержание лекционного курса*

Общие требования охраны труда. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий.

##### *Содержание практических занятий*

Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

## **Тема 2. Комплекс общеразвивающих упражнений.**

*Содержание лекционного курса*

ОРУ на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов. ОРУ на месте в парах. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

*Содержание практических занятий*

Упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения с обручем.

## **Тема 3. Упражнения на развитие силы.**

*Содержание лекционного курса*

Трапециевидные мышцы спины. Широчайшие мышцы спины. Длинные мышцы спины. Четырехглавые мышцы бедра. Бицепсы бедер. Икроножные мышцы. Мышцы брюшного пресса.

*Содержание практических занятий*

Икроножные мышцы. Мышцы брюшного пресса.

## **Тема 4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции.**

*Содержание лекционного курса*

Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике. Специальные упражнения. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (100 м., челночный бег 10х10 )

*Содержание практических занятий*

Техника бега на короткие дистанции (100м. 200м. 400м.).

## **Тема 5. Прыжки в длину.**

*Содержание лекционного курса*

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Техника прыжков в длину с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы»).

*Содержание практических занятий*

Контрольные упражнения и обязательные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся.

## **Тема 6. Кувырок**

*Содержание лекционного курса*

Обучение элементам страховки при выполнении кувырка вперед. Кувырок вперед, вперед в группировке (из приседа). Кувырок вперед с прямых ног (стоя). Кувырок вперед с выходом на одну ногу и захватом ноги. Кувырок вперед без опоры руками (руки сцеплены за спиной). Кувырок вперед с выходом на одну ногу ("пистолетиком"). Кувырок назад из приседа (в группировке). Кувырок назад из стойки (в группировке).

*Содержание практических занятий*

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся. Обучение элементам страховки при выполнении кувырка назад. Кувырок назад.

## **Тема 7. Легкая атлетика**

### *Содержание практических занятий*

Техника бега на средние дистанции. Беговые упражнения. Высокий старт. Специальные упражнения. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (100 м., челночный бег 10x10)  
Техника бега на короткие дистанции (100м. 200м. 400м.).

Высокий старт. Техника бега на средние дистанции  
Контрольные упражнения и обязательные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

### **Тема 8. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости.**

#### *Содержание лекционного курса*

сгибание и разгибание рук в упоре (стоя, лежа), приседания на одной, двух ногах, подтягивание, , попеременные движения ногами вверх—вниз («ножницы»). Бег в упоре стоя с максимальной скоростью (20—30 с);семенящий бег (8—12 м); имитация движений рук как при беге с максимальной скоростью (20—30 с); длительные ходьба и бег в медленном темпе; «мост»; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; жонглирование теннисными мячами;

#### *Содержание практических занятий*

упор сидя, поднимание и опускание одной или двух прямых ног, бег с ускорением 10—15 м (3—6 раз); ходьба в среднем темпе; прыжки через скакалку (на одной, двух ногах, со скрещением рук впереди).

### **Тема 9. Гимнастика и атлетическая подготовка.**

#### *Содержание лекционного курса*

Правила безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке. Обучение элементам страховки при выполнении кувырка вперед. Упражнения на равновесие. Упражнения с гантелями, грифом, штангой для развития верхнего плечевого пояса.

#### *Содержание практических занятий*

Подтягивание на перекладине. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающихся.

### **Тема 10. Спортивные и подвижные игры.**

#### *Содержание лекционного курса*

Игры, побуждающие переходить от одних действий к другим; игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях. Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорость в изменяющихся условиях.

#### *Содержание практических занятий*

Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера. Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движения к другим.

### **«Настольный теннис»**

## **Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях настольным теннисом.**

### *Содержание лекционного курса*

Опасность возникновения травм. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий.

### *Содержание практических занятий*

Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

## **Тема 2. Техническая подготовка. Исходные положения (стойки).**

### *Содержание лекционного курса*

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Исходные положения (стойки).

### *Содержание практических занятий*

Упражнения для всех групп мышц.

## **Тема 3. Способы передвижения. Способы держания ракетки.**

### *Содержание лекционного курса*

Одношажный способ. Двухшажный способ .

Передвижения в паре.

Горизонтальная хватка. Вертикальная хватка.

### *Содержание практических занятий*

«Передвижения по кругу». Техника выполнения способом- вертикальная хватка.

Техника выполнения способом- горизонтальная хватка.

## **Тема 4. Поддачи. Технические приёмы нижним вращением. Технические приёмы без вращения мяча. Технические приёмы с верхним вращением.**

### *Содержание лекционного курса*

Поддача по способу расположения игрока. Поддача по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Срезка. Подрезка.

### *Содержание практических занятий*

Толчок. Откидка. Подставка. Накат . топс-удар.

## **Тема 5. Тактическая подготовка.**

### *Содержание лекционного курса*

Техника нападения. Техника защиты. Тактика одиночной игры. Тактика подач. Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля

### *Содержание практических занятий*

Тактика розыгрыша очка. Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля.

Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля. .Тактика защитной игры против игрока защитного стиля. Тактика парной игры.

## **Тема 6. Игровая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты с элементами настольного тенниса.**

*Содержание лекционного курса*

стимулирование двигательной активности обучающихся. совершенствование основных движений . развитие скорости, силы, гибкости, ловкости.

*Содержание практических занятий*

Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

Основные правила настольного тенниса

### **Тема 7. Эстафеты с элементами настольного тенниса.**

*Содержание лекционного курса*

Упражнение с ракеткой, утяжеленной ракеткой. Различные виды жонглирования.

Игра одного против двоих.

Игра «не дай мячу скатиться

*Содержание практических занятий*

Мяч от стены на ракетку. От стены пола на ракетку. Балансирование с мячом. С ракетки на ракетку. Методические советы.

### **Тема 8. Подсчёт очков.**

*Содержание лекционного курса*

Розыгрыш очка. Положение шарика и ракетки при подаче.

*Содержание практических занятий*

Переход подачи. Возврат шарика. Потеря очка.

### **Тема 9. Оборудование. Стол.**

*Содержание лекционного курса*

Рабочая поверхность стола. Боковые линии, краевые линии. Крепление сетки.

*Содержание практических занятий*

Цвет, размер шарика. Ракетка.

### **Тема 10. Формат соревнования.**

*Содержание лекционного курса*

Отбор игроков. Отбор по жеребьёвке.

*Содержание практических занятий*

Международная Федерация Настольного тенниса. Единые правила игры.

## **«Шашки»**

### **Тема 1. Шахматная доска и фигуры.**

*Содержание лекционного курса*

Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Особенности психологической подготовки.

*Содержание практических занятий*

Шахматная доска, поля, линии, их обозначение, легенда о возникновении шашек.

### **Тема 2. Правила поведения при игре в шашки. Ходы и взятие фигур.**

*Содержание лекционного курса*

Основа успешной партии. Основные правила. Упражнения на выполнение ходов пешками.

*Содержание практических занятий*

Дидактические игры по маршруту, ограничение подвижности фигур. Тренировочные упражнения по закреплению знаний о шахматной доске.

### **Тема 3. Цель и результат шашечной партии. Общие принципы разыгрывания партии.**

*Содержание лекционного курса*

Способы защиты. Открытые и двойные ходы. Обучение алгоритму хода. Выигрыш, ничья. Упражнения на выигрыш в различное количество ходов.

*Содержание практических занятий*

Анализ учебных партий. Игровая практика.

### **Тема 4. Понятие о шашечном турнире. Игровая практика.**

*Содержание лекционного курса*

Шашечные турниры. Цель. Правила проведения.

*Содержание практических занятий*

Анализ учебных партий. Игровая практика.

### **Тема 5. Шашечная терминология. Особенности хода дамки. Дамка против простых шашек.**

*Содержание практических занятий*

Шашечная терминология. Использование в игре шашечной терминологии.

Упражнения на выполнение ходов «дамкой». Умение использовать дамку против простых шашек. Тренировочные упражнения.

### **Тема 6. Тактические приёмы и особенности их применения.**

*Содержание практических занятий*

Слабость крайней горизонтали. Двойной удар. Открытое нападение. Завлечение, отвлечение, разрушение пешечного перекрытия. Освобождение пространства. Уничтожение защиты.

Тактические удары. Применение тактических ударов в игровой практике.

### **Тема 7. Понятие о комбинации. Элементы стратегии шашечной игры.**

*Содержание практических занятий*

Понятие о комбинации. Решение тестовых позиций, содержащих тактические удары. О шашках.

Значение общего плана игры в партии. Приёмы выбора наиболее выгодного плана.

## **Тема 8. Тактика окружения. Использование отсталых и изолированных шашек.**

### *Содержание практических занятий*

Сущность приёма окружения. Пример окружения в одной из партий бакинского гроссмейстера Юрия Арустамова. Партия А. Веретэ — Б. Блиндер.

Отсталые шашки. Изолированные шашки.

## **Тема 9. Шашечная комбинация.**

### *Содержание практических занятий*

Способы защиты. Открытые и двойные ходы. Роль комбинации в шашечной игре. Цели комбинации. Идейное содержание комбинации. Понятие о финальном ударе. Логическая связь мотива, идеи и механизма комбинации.

Способы нахождения и подготовки комбинации путём сочетания её мотива, идеи и механизма. Как изучать технику проведения комбинаций.

## **Тема 10. Способы нахождения и подготовки шашечной комбинации. Практическое закрепление материала.**

### *Содержание практических занятий*

Атака в шашечной партии. Выявление предпосылок для начала атаки. Способы защиты. Открытые и двойные ходы. Роль комбинации в шашечной игре. Цели комбинации. Идейное содержание комбинации. Понятие о финальном ударе. Логическая связь мотива, идеи и механизма комбинации.

Атака в партиях мастеров. Способы нахождения и подготовки комбинации путём сочетания её мотива, идеи и механизма. Как изучать технику проведения комбинаций.

## **«Шахматы»**

### **Тема 1. Краткая история шахмат**

#### *Содержание лекционного курса*

Рождение шахмат. От чатуранги к шатранджу.

#### *Содержание практических занятий*

Шахматы проникают в Европу. Чемпионы мира по шахматам.

### **Тема 2. Шахматная нотация**

#### *Содержание лекционного курса*

Обозначение горизонталей и вертикалей, полей, шахматных фигур. Краткая и полная шахматная нотация.

#### *Содержание практических занятий*

Запись шахматной партии. Запись начального положения.

### **Тема 3. Шахматная доска**

#### *Содержание лекционного курса*

Расположение доски между партнерами. Горизонтальная линия. Количество полей в горизонтали. Количество горизонталей на доске. Вертикальная линия. Количество полей в вертикали.

*Содержание практических занятий*

Количество вертикалей на доске. Чередование белых и черных полей в горизонтали и вертикали. Дидактические задания и игры "Горизонталь", "Вертикаль".

#### **Тема 4. Начальное положение фигур.**

*Содержание лекционного курса*

Расстановка фигур перед шахматной партией. Правило: "Ферзь любит свой цвет".

*Содержание практических занятий*

Связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальным положением фигур.

#### **Тема 5. Ценность шахматных фигур.**

*Содержание практических занятий*

Ценность фигур. Сравнительная сила фигур.

Достижение материального перевеса. Способы защиты.

#### **Тема 6. Техника матования одинокого короля.**

*Содержание практических занятий*

Две ладьи против короля. Ферзь и ладья против короля. Король и ферзь против короля.

Король и ладья против короля.

#### **Тема 7. Достижение мата без жертвы материала.**

*Содержание практических занятий*

Учебные положения на мат в два хода в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле (начале, середине и конце игры). Защита от мата.

#### **Тема 8. Шахматная комбинация.**

*Содержание практических занятий*

Достижение мата путем жертвы шахматного материала (матовые комбинации). Типы матовых комбинаций: темы разрушения королевского прикрытия, отвлечения, завлечения, блокировки, освобождения пространства, уничтожения защиты и др. Шахматные комбинации, ведущие к достижению материального перевеса. Комбинации для достижения ничьей (комбинации на вечный шах, патовые комбинации и др.).

#### **Тема 9. Основы миттельшпиля.**

*Содержание практических занятий*

Самые общие рекомендации о том, как играть в середине шахматной партии. Тактические приемы. Связка в миттельшпиле. Двойной удар. Открытое нападение. Открытый шах. Двойной шах. Матовые комбинации на мат в 3 хода и комбинации,



ведущие к достижению материального перевеса на темы завлечения, отвлечения, блокировки, разрушения королевского прикрытия, освобождения пространства, уничтожения защиты, связки, “рентгена”, перекрытия и др. Комбинации для достижения ничьей.

#### **Тема 10. Основы эндшпиля.**

##### *Содержание практических занятий*

Элементарные окончания. Ферзь против слона, коня, ладьи (простые случаи), ферзя (при неудачном расположении неприятельского ферзя). Ладья против ладьи (при неудачном расположении неприятельской ладьи), слона (простые случаи), коня (простые случаи). Матование двумя слонами (простые случаи). Матование слоном и конем (простые случаи). Пешка против короля. Пешка проходит в ферзи без помощи своего короля. Правило “квадрата”. Пешка проходит в ферзи при помощи своего короля. Опозиция. Пешка на седьмой, шестой, пятой, четвертой, третьей, второй горизонтали. Ключевые поля. Удивительные ничейные положения (два коня против короля, слон и пешка против короля, конь и пешка против короля). Самые общие рекомендации о том, как играть в эндшпиль.

#### **5. Перечень учебно - методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся участие в опросе и обсуждении тем курса, выполнение контрольных нормативов, написание рефератов.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место выполнения самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует учитывать рекомендации преподавателя, данные на занятиях и приступать к изучению отдельных тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании темы на лекции, необходимо изучить и закрепить материал с помощью источников, указанных в разделе 7 рабочей программы. Целесообразно составить краткий конспект, отображающий содержание и связи основных понятий данной темы. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно, для того, чтобы была возможность обсудить эти вопросы на практическом занятии.

#### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств оформлен в виде приложения к рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная учебная литература:**

1. Витун В.Г. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун В.Г., Витун Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 103 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54139>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### **Дополнительная учебная литература:**

1. Жданов В.Ю. Обучение настольному теннису за 5 шагов [Электронный ресурс]/ Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова Ю.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2015.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43908>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Ласкер Эм. Настольные игры и математические задачи [Электронный ресурс] / Эм. Ласкер. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2014. — 260 с. — ISBN 978-5-906131-41-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27572.html>
3. Основы физической реабилитации : учебник / А. Н. Налобина, Т. Н. Фёдорова, И. Г. Таламова, Н. М. Курч ; под редакцией А. Н. Налобина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 328 с. — ISBN 978-5-91930-078-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74272.html> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Татарова, С. Ю. Мероприятия, проводимые в целях профилактики и оказание первой медицинской помощи на занятиях физической культуры студентов вузов : учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 94 с. — ISBN 978-5-6040243-0-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75501.html> (дата обращения: 14.01.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 8. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационно-правовая система «Консультант+» - договор №2856/АП от 01.11.2007
2. Информационно-справочная система «LexPro» - договор б/н от 06.03.2013
3. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации  
<http://pravo.gov.ru>
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>
5. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"  
<http://www.ict.edu.ru>
6. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
7. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
8. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки  
<http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
9. Web of Science Core Collection — политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных — <http://webofscience.com>
10. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН)  
<http://neicon.ru>
11. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>
12. Открытые данные государственных органов <http://data.gov.ru/>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Усвоение материала дисциплины на лекциях, семинарах и в результате самостоятельной подготовки и изучения отдельных вопросов дисциплины, позволят студенту подойти к промежуточному контролю подготовленным, и потребует лишь повторения ранее пройденного материала. Знания, накапливаемые постепенно в различных ракурсах, с использованием противоположных мнений и взглядов на ту или иную правовую проблему являются глубокими и качественными, и позволяют формировать соответствующие компетенции как итог образовательного процесса.

Для систематизации знаний по дисциплине первоначальное внимание студенту следует обратить на рабочую программу курса, которая включает в себя разделы и основные проблемы дисциплины, в рамках которых и формируются вопросы для промежуточного контроля. Поэтому студент, заранее ознакомившись с программой курса, может лучше сориентироваться в последовательности освоения курса с позиций организации самостоятельной работы.

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения,

	<p>формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. или подчеркивать красной ручкой. Целесообразно разработать собственную символику, сокращения слов, что позволит сконцентрировать внимание обучающегося на важных сведениях.</p> <p>Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.</p> <p>Лекционный материал является базовым, с которого необходимо начать освоение соответствующей темы</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом.</p>
<p>Реферат</p>	<p>Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.</p> <p>обучающийся вправе избрать для реферата любую тему в пределах программы учебной дисциплины. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы реферата, имеющиеся у обучающегося начальные знания и личный интерес к выбору данной темы.</p> <p>Реферат - это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Примерные этапы работы над рефератом: формулирование темы (тема должна быть актуальной, оригинальной и интересной по содержанию); подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 7); составление библиографии; обработка и систематизация информации; разработка плана; написание реферата; публичное выступление с результатами исследования на семинаре.</p> <p>Реферат должен отражать: знание современного состояния проблемы; обоснование выбранной темы; использование известных результатов и фактов; полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; актуальность поставленной проблемы; материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.</p> <p>Защита реферата продолжается в течение 5-7 минут по плану. Выступающему, по окончании представления реферата, могут быть заданы вопросы по теме реферата.</p> <p>Рекомендуемый объем реферата 10-15 страниц компьютерного</p>

	<p>(машинописного) текста, доклада – 2-3 страницы. Инструкция по выполнению требований к оформлению работы находится в методических материалах.</p>
Устный опрос	<p>Опрос это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний обучающегося по определенной теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос, определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также, может определяться преподавателем, ведущим практические занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.</p>
Самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования общекультурной компетенции; развитию исследовательских умений студентов. Формы и виды самостоятельной работы студентов: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (зачету); самостоятельное выполнение практических заданий, решение тестов. Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в Интернет. Перед выполнением обучающимися самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля. Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка</p>

	выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение устного опроса.
Выполнение контрольных нормативов	Тесным образом связан с изученным материалом, а также способствуют прочному, неформальному его усвоению. Основной формой их проведения являются практические работы, на которых обучающиеся самостоятельно упражняются в практическом применении усвоенных теоретических знаний и умений.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, рекомендуемую литературу. Основное в подготовке к сдаче зачёта - это повторение всего материала по дисциплине. При подготовке к сдаче зачёта обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачёту, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. По завершению изучения дисциплины сдается зачёт. В период подготовки студент вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания. Зачёт проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Для успешной сдачи зачёта по дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что все основные категории дисциплины, которые указаны в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемая компетенция в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачёте; готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого практического занятия.

## 10. Лицензионное программное обеспечение

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
  2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
  3. Программный пакет Microsoft Office 2007 — лицензия № 45829385 от 26.08.2009
  4. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 48234688 от 16.03.2011
  4. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011
  5. Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Entrprise Suite — лицензия № 126408928, действует до 13.03.2018
- Программный пакет LibreOffice — свободная лицензия Lesser General Public License

## 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

## **Тренажерный зал**

*Оснащенность:*

- современные тренажеры,
- шведская стенка,
- брусья, штанги и т.д.
- Для обучающихся есть раздевалка.

## **12. Особенности реализации учебной дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в МПСУ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальных залах, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения.

## **13. Иные сведения и материалы**

### ***13.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине***

Для освоения компетенций, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом, применяются традиционные образовательные технологии, такие как лекционные и практические (семинарские) занятия, в том числе с использованием электронной информационно-образовательной среды.

**Составитель:** Аникеева М.С., ст. преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин ОАНО ВО «МПСУ»





#### 14. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от « 24 » июня 2013 г. протокол № 10

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением Ученого совета на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению подготовки 081100 Государственное и муниципальное управление (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.01.2011 г. № 41	Протокол заседания Ученого совета от «24» июня 2013 года протокол № 10	01.09.2013
2.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «30» июня 2014 года протокол № 8	01.09.2014
3.	Актуализирована решением Ученого совета на основании утверждения Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.12.2014 г. № 1567	Протокол заседания Ученого совета от «09» февраля 2015 года протокол № 6	20.02.2015
4.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «29» июня 2015 года протокол № 11	01.09.2015

5.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «30» мая 2016 года протокол № 8	01.09.2016
6.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «28» августа 2017 года протокол № 11	01.09.2017
7.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «28» августа 2018 года протокол №7	01.09.2018
8.	Обновлена решением совместного заседания Совета и Кафедр факультета экономики и права ОАНО ВО «МПСУ»	Протокол совместного заседания Совета и Кафедр факультета экономики и права ОАНО ВО «МПСУ» от 30 августа 2019 г. № 1.	01.09.2019
9.	Актуализирована решением Ученого совета с учетом развития науки, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы	Протокол заседания Ученого совета от «13» мая 2020 года протокол №7	01.09.2020