Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра управления социально-экономическими системами

УТВЕРЖДЕНА
кафедра управления социально-экономическими системами

Протокол от «26.10.2020 г. № 3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.02.02 «Барное дело»

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис
направленность (профиль) образовательной программы
высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Калининград, 2020 г.

Автор-составитель:

доцент кафедры управления социально-экономическими системами, к.э.н.
Е. В. Балясникова

И.О. заведующего кафедрой управления социально-экономическими системами, к.э.н., доцент Е.В. Балясникова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

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

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература

6.2. Дополнительная литература

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

6.4. Нормативные правовые документы

6.5. Интернет-ресурсы

6.6. Иные источники

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс-1	готовность к организации контактной зоны предприятия сервиса	ПКс-1	Способность к работе в контактной зоне с потребителем
ПКс-9	готовность применять современные технологии услуг общественного питания в работе с потребителями	ПКс-9	готовность применять современные технологии в работе с потребителями

1.2.В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	ПКс-1	Знать: инструменты и методы коммуникаций с потребителем
		Уметь: применять инструменты и методы коммуникаций с потребителем
		Владеть: не формируется
	ПКс-9	Знать: современные технологии работы с потребителем
		Уметь: применять современные технологии в работе с потребителями
		Владеть: не формируются

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Объем дисциплины 2 зачетные единицы.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения:

- 18/13,5 часов лекций,
- 18/13,5 часов практических занятий,
- 72/39 часа самостоятельной работы.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по заочной форме обучения:

- 4/3 часа лекций,
- 4/3 часа практических занятий,
- 100/75 часов самостоятельной работы.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина К.М.02.02 «Барное дело» относится к дисциплинам вариативной части программы бакалавриата и изучается в 5 семестре.

Дисциплина К.М.02.02 «Барное дело» связана с изучением дисциплин «Управление качеством услуг в сфере гостеприимства», «Товароведение продовольственных товаров», «Сервисология и сервисная деятельность», Б2.В.01(П) Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Б2.В.02(Н) «Исследовательская работа», Б2.В.03(Пд) «Преддипломная практика» и др.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Лекционные занятия	С применением ДОТ
Практические занятия	Контактные аудиторные часы, с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Эссе	В системе дистанционного обучения (СДО)
Ответ на практическом занятии, участие в дискуссии	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Введение. Основные сведения о баре	14	2		2		10	конспект, устный опрос
Тема 2. Обслуживание посетителей в баре. Порядок и форма расчета с посетителями	14	2		2		10	конспект, устный опрос
Тема 3. Классификация и методы приготовления безалкогольных напитков	20	4		4		12	конспект, устный опрос
Тема 4. Основы энологии.	18	4		4		10	конспект, устный опрос
Тема 5. Классификация и методы приготовления горячих смешанных напитков. Холодные смешанные напитки, коктейли.	14	2		2		10	конспект, устный опрос
Тема 6. Приготовление горячих напитков (чай, кофе)	14	2		2		10	конспект, устный опрос
Тема 7. Организация труда обслуживающего персонала бар	14	2		2		10	конспект, устный опрос
Промежуточная аттестация							Зачет
Всего	**108**	**18**		**18**		**72**	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Введение. Основные сведения о баре	10,5	1,5		1,5		7,5	конспект, устный опрос
Тема 2. Обслуживание посетителей в баре. Порядок и форма расчета с посетителями	10,5	1,5		1,5		7,5	конспект, устный опрос
Тема 3. Классификация и методы приготовления безалкогольных напитков	15	3		3		9	конспект, устный опрос
Тема 4. Основы энологии.	13,5	3		3		7,5	конспект, устный опрос
Тема 5. Классификация и методы приготовления горячих смешанных напитков. Холодные смешанные напитки, коктейли.	10,5	1,5		1,5		7,5	конспект, устный опрос
Тема 6. Приготовление горячих напитков (чай, кофе)	10,5	1,5		1,5		7,5	конспект, устный опрос
Тема 7. Организация труда обслуживающего персонала бар	10,5	1,5		1,5		7,5	конспект, устный опрос
Промежуточная аттестация							Зачет
Всего	**81**	**13,5**		**13,5**		**54**	

Заочная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Введение. Основные сведения о баре	14	0,5		0,5		13	конспект, устный опрос

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						Форма текущего контроля успеваемости и и промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 2. Обслуживание посетителей в баре. Порядок и форма расчета с посетителями	14	0,5		0,5		13	конспект, устный опрос
Тема 3. Классификация и методы приготовления безалкогольных напитков	20	0,5		0,5		19	конспект, устный опрос
Тема 4. Основы энологии.	18	0,5		0,5		17	конспект, устный опрос
Тема 5. Классификация и методы приготовления горячих смешанных напитков. Холодные смешанные напитки, коктейли.	14	1		1		12	конспект, устный опрос
Тема 6. Приготовление горячих напитков (чай, кофе)	14	0,5		0,5		13	конспект, устный опрос
Тема 7. Организация труда обслуживающего персонала бар	14	0,5		0,5		13	конспект, устный опрос
Промежуточная аттестация							Зачет
Всего	**108**	**4**		**4**		**100**	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Введение. Основные сведения о баре	10,5	0,38		0,37		9,75	конспект, устный опрос
Тема 2. Обслуживание посетителей в баре. Порядок и форма расчета с посетителями	10,5	0,37		0,38		9,75	конспект, устный опрос
Тема 3. Классификация и методы приготовления безалкогольных напитков	15	0,38		0,37		19	конспект, устный опрос
Тема 4. Основы энологии.	13,5	0,37		0,38		12,75	конспект, устный опрос
Тема 5. Классификация и методы приготовления горячих смешанных напитков. Холодные смешанные напитки, коктейли.	13,5	0,75		0,75		9	конспект, устный опрос
Тема 6. Приготовление горячих напитков (чай, кофе)	10,5	0,37		0,38		9,75	конспект, устный опрос
Тема 7. Организация труда обслуживающего персонала бар	10,5	0,38		0,37		9,75	конспект, устный опрос
Промежуточная аттестация							Зачет
Всего	**108**	**4**		**4**		**100**	

Содержание дисциплины

Тема 1. Введение. Основные сведения о баре

Введение. Предмет, цели, задачи и структура дисциплины. Межпредметные связи, история возникновения, современное состояние и тенденции развития баров.

Обязательные требования: безопасности, экологичности, совместимости и взаимозаменяемости услуг. Методы и формы обслуживания, их классификация. Особенности организации обслуживания в барах различных типов и классов. Классификация баров, назначение, характеристика, торговые помещения бара: определение, виды, назначения, характеристика, планировочные решения, комплексные решения интерьера, вентиляция, оснащения; барная стойка: понятие, назначения, виды, конструктивные особенности, современный дизайн. Размещение кассовой машины. Использование современных компьютерных систем для расчета с потребителями, автоматизированного учета и контроля поступающей выручки, оформлению заявок на продукцию бара; Зал: интерьер, оснащение мебелью, единство стиля, варианты расположения барной стойки, взаимосвязь с производственными цехами и моечной столовой посуды

Тема 2. Обслуживание посетителей в баре. Порядок и форма расчета с посетителями

Элементы, организация и технология обслуживания в барах разных типов и классов. Основные элементы обслуживания: встреча гостей, предложение меню и карты вин, прием и оформление заказа, рекомендации в выборе блюд и напитков, уточнение заказа. Последовательность подачи блюд и напитков. Завершающий этап обслуживания, порядок и форма расчета с посетителями, отчетность бармена.

Тема 3. Классификация и методы приготовления безалкогольных напитков

Рецептура и способы приготовления коктейлей: техника приготовления, формула коктейля. Гарниры и топпинги. Технологические карты разных коктейлей. Оформление и подача коктейлей. Совместимость напитков, рецептура и технология производства наиболее широко распространенных аперитивов и освежающих напитков, молочных напитков и эгногов, флипов, физов, напитков с фруктами, мороженым, сливками.

Приготовление длинных смешанных напитков: хайболы, коллинзы, кулеры, рикки, швеппес. Приготовление классических коктейлей-диджестивов, коктейлей-аперитивов.

Тема 4. Основы энологии

Классификация и пищевая ценность алкогольных напитков. Высокоалкогольные напитки. Товароведная характеристика, оценка качества, сервировка и подбор к блюдам крепкоалкогольных напитков и ликёров. Товароведная характеристика, оценка качества, сервировка и подбор натуральных виноградных вин. Товароведная характеристика, оценка качества, сервировка и подбор специальных и ароматизированных виноградных вин

Тема 5. Классификация и методы приготовления горячих смешанных напитков. Холодные смешанные напитки, коктейли.

Рецептура и способы приготовления коктейлей: Гарниры и топпинги. Технологические карты коктейлей. Оформление и подача коктейлей. Оформление и подача. Приготовление грогов и тодди, горячие смешанные напитки на основе чая, кофе. Рецептура и способы приготовления напитков для компании: пунши, глинтвейны, крюшоны и сангрия и т.д

Тема 6. Приготовление горячих напитков (чай, кофе)

Рецептура и способы приготовления горячих напитков. Десерты и топпинги. Технологические карты горячих напитков. Оформление и подача горячих напитков.

Тема 7. Организация труда обслуживающего персонала бара

Требования к конкретным должностям и профессиям обслуживающего персонала в соответствии с ГОСТР 50935-96 «Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу». Должностные инструкции

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий лекционного типа контроль осуществляется в форме проверки конспекта.

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется устным опросом, тестированием, решением ситуационных задач.

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется в устных ответах на вопросы.

При проведении занятий лекционного типа (с ДОТ): тестирование (ДОТ);

При проведении занятий семинарского типа (аудиторно): опрос, дискуссия (устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия, групповое обсуждение вопросов); преподаватель, реализующий дисциплину, определяет самостоятельно планы семинарских занятий;

При контроле результатов самостоятельной работы студентов (аудиторно): устный зачет по билетам.

4.1.2. Зачет проводится в форме устных ответов на вопросы.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1.

Типовые вопросы для опроса:

1. Введение. Предмет, цели, задачи и структура дисциплины.
2. Межпредметные связи, история возникновения, современное состояние и тенденции развития баров.
3. Обязательные требования: безопасности, экологичности, совместимости и взаимозаменяемости услуг.
4. Методы и формы обслуживания, их классификация.
5. Особенности организации обслуживания в барах различных типов и классов.
6. Классификация баров, назначение, характеристика,
7. Торговые помещения бара: определение, виды, назначения, характеристика, планировочные решения, комплексные решения интерьера, вентиляция, оснащения;
8. Барная стойка: понятие, назначения, виды, конструктивные особенности, современный дизайн.
9. Размещение кассовой машины.
10. Использование современных компьютерных систем для расчета с потребителями, автоматизированного учета и контроля поступающей выручки, оформлению заявок на продукцию бара;
11. Зал: интерьер, оснащение мебелью, единство стиля, варианты расположения барной стойки, взаимосвязь с производственными цехами и моечной столовой посуды

Типовые оценочные материалы по теме 2.

Типовые вопросы для опроса:

1. Элементы, организация и технология обслуживания в барах разных типов и классов.
2. Основные элементы обслуживания: встреча гостей, предложение меню и карты вин, прием и оформление заказа, рекомендации в выборе блюд и напитков, уточнение заказа.
3. Последовательность подачи блюд и напитков.
4. Завершающий этап обслуживания, порядок и форма расчета с посетителями, отчетность бармена.

Типовые оценочные материалы по теме 3.

Типовые вопросы для опроса:

1. Рецептура и способы приготовления коктейлей: техника приготовления, формула коктейля.
2. Гарниры и топпинги.
3. Технологические карты разных коктейлей.
4. Оформление и подача коктейлей.

2. Совместимость напитков, рецептура и технология производства наиболее широко распространенных аперитивов и освежающих напитков, молочных напитков и эгногов, флипов, физов, напитков с фруктами, мороженым, сливками.
3. Приготовление длинных смешанных напитков: хайболы, коллинзы, кулеры, рикки, швеппес.
4. Приготовление классических коктейлей-диджестивов, коктейлей-аперитивов.

Типовые оценочные материалы по теме 4.

Типовые вопросы для опроса:

1. Классификация и пищевая ценность алкогольных напитков.
2. Высокоалкогольные напитки.
3. Товароведная характеристика, оценка качества, сервировка и подбор к блюдам крепкоалкогольных напитков и ликёров.
4. Товароведная характеристика, оценка качества, сервировка и подбор натуральных виноградных вин.
5. Товароведная характеристика, оценка качества, сервировка и подбор специальных и ароматизированных виноградных вин.

Типовые оценочные материалы по теме 5.

Типовые вопросы для опроса:

1. Рецептура и способы приготовления коктейлей.
2. Гарниры и топпинги.
3. Технологические карты коктейлей.
4. Оформление и подача коктейлей.
5. Приготовление грогов и тодди, горячие смешанные напитки на основе чая, кофе.
6. Рецептура и способы приготовления напитков для компании: пунши, глинтвейны, крюшоны и сангрия и т.д

Типовые оценочные материалы по теме 6.

Типовые вопросы для опроса:

1. Рецептура и способы приготовления горячих напитков.
2. Десерты и топпинги.
3. Технологические карты горячих напитков.
4. Оформление и подача горячих напитков.

Типовые оценочные материалы по теме 7.

Типовые вопросы для опроса:

1. Требования к конкретным должностям и профессиям обслуживающего персонала в соответствии с ГОСТР 50935-96 «Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу». Должностные инструкции

Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс-1	готовность к организации контактной зоны предприятия сервиса	ПКс-1	Способность к работе в контактной зоне с потребителем
ПКс-9	готовность применять современные технологии услуг общественного питания в работе с потребителями	ПКс-9	готовность применять современные технологии в работе с потребителями

Этап освоения компетенции	Индикатор (показатель) оценивания *Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая этап освоения компетенции*	Критерий оценивания *Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД.*
ПКс-1	Способен к работе в контактной зоне с потребителем	Эффективно работает в контактной зоне с потребителем
ПКс-9	Способен применять современные технологии в работе с потребителями	использованы современные технологии в работе с потребителями

4.3.2. Типовые оценочные средства

Вопросы к зачету

1. Охарактеризуйте ароматизирующую группу. Вермут, портвейн, мадера, херес: химический состав, особенности процесса производства.
2. Охарактеризуйте соковую (плодово-ягодную) группу, овощные соки: химический состав.
3. Охарактеризуйте эмульгаторную группу: молоко, сливки, сметана, яйцо.
4. Крепкоалкогольные битерсы, их химический состав, питательные свойства.
5. Классификация шампанских вин, особенности процесса их производства.
6. Охарактеризуйте пищевую ценность безалкогольных и слабоалкогольных напитков.
7. Плодово-ягодные соки: химический состав, вкусовые качества.

8. Ассортимент минеральных вод, их характеристика. Требования к качеству минеральных вод, условия и сроки их хранения.

9. Пиво, его виды, особенности процесса производства. Требования к качеству и правила хранения.

10. Ароматические и вкусовые вещества (мята, гвоздика и т.д.), их товароведческая характеристика и особенности применения.

11. Ассортимент безалкогольные смешанные напитки на основе: соков, сиропов, молока, сливок, мороженого, чая, кофе с использованием различных эмульгаторов, белка и желтка яйца, меда, молочных продуктов.

12. Коктейли-аперитивы на базе ароматических вин. Особенности приготовления и подача.

13. Коктейли-аперитивы на крепко-алкогольной базе. Особенности приготовления и подача.

14. Коктейли-аперитивы на крепко-алкогольной базе. Особенности приготовления и подача.

15. Оригинальные коктейли, их определение и классификация. Формула построения.

16. Особенности приготовления, оформления и подачи оригинальных коктейлей.

17. Определение коротких смешанных напитков, их характеристика по содержанию алкоголя, объему, способу подачи.

18. Особенности оформления коротких смешанных напитков, используемая посуда и правила подачи.

19. Приведите классификацию групповых смешанных напитков.

20. Правила и особенности технологии приготовления групповых смешанных напитков.

21. Характеристика компонентов, участвующих в приготовлении молочных длинных смешанных напитков.

22. Виды горячих напитков, приготовляемых и реализуемых в баре.

23. Кофе: основные сорта, его вкусовые и ароматические свойства.

24. Чай: товарные сорта, правила заваривания. Правила подачи горячих напитков.

25. Задачи дисциплины «Технология барного сервиса».

26. Приведите классификацию баров.

27. Приведите классификацию барной посуды.

28. Опишите организацию снабжения баров.

29. Охарактеризуйте основные способы приготовления смешанных напитков: в барном стакане, миксере, шейкере и т.д.

30. Перечислите последовательность подготовки бара к обслуживанию.

31. Как проводится отчетность бармена.

32 Приведите классификацию коктейлей по содержанию алкоголя.

33. Приведите классификацию коктейлей по объему.

34. Приведите классификацию коктейлей по назначению.

35. Приведите классификацию коктейлей по технологии приготовления.

36. Приведите классификацию коктейлей по использованию специфических компонентов.

37. Приведите классификацию коктейлей по способу подачу.

38. Дайте определение понятию «Коктейль»

39. В чем заключается теория построения коктейлей.

40. Каково значение технологического процесса изготовления коктейлей и напитков в производственной деятельности бара?

41. Перечислите основные исходные компоненты и добавки, участвующие в приготовлении смешанных напитках.

42. Перечислите правила взбивания напитка в шейкере.

43. Перечислите правила взбивания напитка в миксере.

44. Перечислите требования по соблюдению очередности и пропорциональности смешивания компонентов коктейля.

45. Перечислите способы оформления коктейлей.

46. Какова характеристика базы построения смешанного напитка по содержанию алкоголя, сахара.

47. Назначение вкусо-ароматических компонентов (сладкие, сладко-ароматические, горько-ароматические).

48. Назначение наполнителя в коктейле и смешанном напитке.

49. Какова характеристика алкогольных и безалкогольных наполнителей.

50. Водка: основные сорта, химический состав, технология производства.

51. Напитки горькие: основные сорта, химический состав, технология производства.

52. Особенности технологии производства бальзама, его разновидности.

52. Виски: основные сорта, химический состав, особенности технология производства.

54. Джин: основные сорта, химический состав, особенности технология производства.

55. Ром: основные сорта, химический состав, особенности технология производства.

56. Коньяк: основные сорта, химический состав, особенности технология

производства. Виноградные, фруктово-ягодные бренди.

57. Виноградные вина: основные сорта, химический состав, пищевая ценность и вкусовое достоинство.

58. Условия хранения и реализации вин.

59. Какие рекомендуемые сопутствующие компоненты в приготовлении коктейлей на базе вин Вы знаете?

60. Классификация алкогольных напитков по содержанию спирта, сахара.

Шкала оценивая (зачет)

Оценка «ОТЛИЧНО» ставится обучающемуся, если он показал знание основ барного дела и демонстрирует готовность к контактной работе с потребителем и применения современных технологий работы с потребителем.

Оценка «НЕЗАЧТЕНО» ставится обучающемуся, если он не показал знание основ барного дела и демонстрирует готовность к контактной работе с потребителем и применения современных технологий работы с потребителем.

4.4. Методические материалы

Зачет проводится в форме устных ответов на вопросы.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия лекционного типа дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать материал, подготовленный преподавателем, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос преподавателю.

Занятия практического типа являются аудиторными занятиями.

Для того, чтобы аудиторный материал практического занятия был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно: изучить лекционный материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;

- при организации практического занятия в форме семинара не ограничиваться подготовленным вопросом, внимательно слушать выступления других обучающихся, тезисно конспектировать, задавать вопросы, участвовать в дискуссиях и обсуждении представленных теоретических проблем.

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям лекционного типа включает в себя:

- доработку конспекта лекции, которую желательно осуществлять в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). Необходимо прочитать записи, расшифровать сокращения, доработать схемы, рисунки, таблицы;

- повторение изученного на предыдущем занятии материала.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст не нужно заучивать наизусть, надо понять мысль автора.

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала. План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме. Преимущество плана состоит в следующем. Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения. Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании. В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное. В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т. д. Выписки – небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отдельные абзацы, а также дословные и близкие к дословной записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

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

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Основная литература

1. Любецкая, Т. Р. Барное дело : учебник для бакалавров / Т. Р. Любецкая.

— 2-е изд. — Москва : Дашков и К, 2019. — 180 c. — ISBN 978-5-394-03403-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/85351.html

2. Пасько, О. В. Организация обслуживания на предприятиях общественного питания : учебное пособие / О. В. Пасько, Н. В. Бураковская, Е. В. Кулагина ; под редакцией Д. П. Маевский. — Омск : Омский государственный институт сервиса, Омский государственный технический университет, 2014. — 211 c. — ISBN 978-5-93252-325-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/26711.html

6.2 Дополнительная литература

1. Романова, Н. К. Организация производства и обслуживания на предприятиях общественного питания : учебное пособие / Н. К. Романова, Е. С. Селю, О. А. Решетник. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. — 96 c. — ISBN 978-5-7882-1895-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/62516.html

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы					
6.4. Нормативные правовые документы					
6.5Интернет-ресурсы					
	ЭБС Лань http://e.lanbook.com				
	Сервис полнотекстового поиска по книгам http://books.google.ru/				
	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru				
6.6. Иные источники					

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Специализированные залы для проведения лекций и аудитории для проведения семинарских и практических занятий с использованием мультимедийного оборудования и возможностью прямого выхода в сеть Интернет.

2. Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами.

3. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV.

4. Лицензионные электронные ресурсы: Windows, Microsoft Office (Excel, InfoPath, PowerPoint, Publisher, Word).

5. Информационные справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант».

***Информационные справочные системы*:**

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.garant.ru/
3. Научная библиотека РАНХиГС. URL: http://lib.ranepa.ru/;
4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp;
5. Национальная электронная библиотека. URL: http://rusneb.ru;
6. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
7. Российская национальная библиотека. URL: http://nlr.ru/;
8. Электронная библиотека Grebennikon. URL: http://grebennikon.ru/;
9. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: http://e.lanbook.com;
10. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: https://urait.ru/;
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL: http://www.iprbookshop.ru/.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра управления социально-экономическими системами

УТВЕРЖДЕНА
кафедра управления социально-экономическими системами

Протокол № 3 от 26.10.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.02.03 «Бизнес-модель предприятия питания и его проектирование»

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис
направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Калининград, 2020

Автор-составитель:

доцент кафедры управления социально-экономическими системами, к.э.н., доцент Е. В. Балясникова

И.О. заведующего кафедрой управления социально-экономическими системами, к.э.н., доцент Е.В. Балясникова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2.Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины (модуля) 5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модуля) 10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) 25
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) 28
6.1. Основная литература 28
6.2. Дополнительная литература 28
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 28
6.4. Нормативные правовые документы 29
6.5. Интернет-ресурсы 29
7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 29

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

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс-1	готовность к организации контактной зоны предприятия сервиса	ПКс-1	Способность эффективно организовать контактную зону предприятия сервиса

1.2.В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	ПКс-1	на уровне знаний: знать ключевые модели и взаимосвязи между бизнес-процессами организаций питания, теоретические основы проектирования деятельности организации питания; нормативно-техническую базу проектирования; технические регламенты, санитарные нормы и правила
		на уровне умений: уметь определять взаимосвязи между бизнес-процессами организаций питания, планировать и осуществлять контроль реализации проекта, обеспечивать координацию действий со всеми функциональными подразделениями организации питания
		на уровне навыков: не формируются

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины 5 зачетных единиц.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения:

- 26/19,5 часов лекций,
- 28/21 час практических занятий,
- 88/66 часов самостоятельной работы.

Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очно-заочной форме обучения:

- 6/4,5 часов лекций,
- 6/4,5 часов практических занятий,
- 130/97,5 часов самостоятельной работы.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Бизнес-модель предприятия питания и его проектирование» (Б1.В.13) изучается по в 6 семестре.

Требования к входным знаниям отсутствуют.

Дисциплина «Бизнес-модель предприятия питания и его проектирование» сопряжена с изучением дисциплин «Организация снабжения и управление закупками в ресторанном бизнесе», «Система менеджмента индустрии гостеприимства» и др.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Лекционные занятия	С применением ДОТ
Практические занятия	Контактные аудиторные часы, с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Эссе	В системе дистанционного обучения (СДО)
Ответ на практическом занятии, участие в дискуссии	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины,

опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения (академические часы)

Наименование тем	Количество академических часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Ключевые модели организации.	10	1		1		8	конспект лекций, устный опрос,
Тема 2. Тенденция объединения гостиниц. Гостиничные цепи. Сети ресторанов	10	1		1		8	конспект лекций, устный опрос
Тема 3. Система взаимоотношений собственник - менеджмент.	10	1		1		8	конспект лекций, устный опрос
Тема 4. Франчайзинг как форма организации бизнеса в ресторанном бизнесе	11	1		2		8	конспект лекций, устный опрос
Тема 5. Регулирование ресторанного бизнеса.	10	1		1		8	конспект лекций, устный опрос,
Тема 6. Проектирование деятельности организаций питания. Особенности и виды сервисного продукта.	11	1		2		8	конспект лекций, устный опрос,
Тема 7. Системы классификации и типология организаций питания.	11	1		2		8	конспект лекций, устный опрос
Тема 8. Организационная структура предприятий общественного питания.	11	1		2		8	конспект лекций, устный опрос
Тема 9. Проектирование продукта организаций питания	11	1		2		8	конспект лекций, устный опрос
Тема 10. Современные требования по формированию и реализации инновационных услуг гостеприимства.	11	1		2		8	конспект лекций, устный опрос,
Промежуточная аттестация:	36						**Экзамен**
Консультация	2						
Всего	144	10		16	2	80	36

Наименование тем	Количество астрономических часов			Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем	СР	

		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Ключевые модели организации.	7,5	0,75		0,75		6	конспект лекций, устный опрос,
Тема 2. Тенденция объединения гостиниц. Гостиничные цепи. Сети ресторанов	7,5	0,75		0,75		6	конспект лекций, устный опрос
Тема 3. Система взаимоотношений собственник - менеджмент.	7,5	0,75		0,75		6	конспект лекций, устный опрос
Тема 4. Франчайзинг как форма организации бизнеса в ресторанном бизнесе	8,25	0,75		1,5		6	конспект лекций, устный опрос
Тема 5. Регулирование ресторанного бизнеса.	7,5	0,75		0,75		6	конспект лекций, устный опрос,
Тема 6. Проектирование деятельности организаций питания. Особенности и виды сервисного продукта.	8,25	0,75		1,5		6	конспект лекций, устный опрос,
Тема 7. Системы классификации и типология организаций питания.	8,25	0,75		1,5		6	конспект лекций, устный опрос
Тема 8. Организационная структура предприятий общественного питания.	8,25	0,75		1,5		6	конспект лекций, устный опрос
Тема 9. Проектирование продукта организаций питания	8,25	0,75		1,5		6	конспект лекций, устный опрос
Тема 10. Современные требования по формированию и реализации инновационных услуг гостеприимства.	8,25	0,75		1,5		6	конспект лекций, устный опрос,
Промежуточная аттестация:	27						**Экзамен**
Консультация	1,5						
Всего	108	7,5		15	1,5	60	27

Очно-заочная форма обучения (академические часы**)**

Наименование тем	Количество академических часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Ключевые модели организации.	20	1		1		18	конспект лекций, устный опрос,
Тема 2. Тенденция объединения гостиниц. Гостиничные цепи. Сети ресторанов							конспект лекций, устный опрос
Тема 3. Система взаимоотношений собственник - менеджмент.	21	1		1		19	конспект лекций, устный опрос
Тема 4. Франчайзинг как форма							конспект лекций,

Наименование тем	Количество академических часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
организации бизнеса в ресторанном бизнесе							устный опрос
Тема 5. Регулирование ресторанного бизнеса.	21	1		1		19	конспект лекций, устный опрос,
Тема 6. Проектирование деятельности организаций питания. Особенности и виды сервисного продукта.							конспект лекций, устный опрос,
Тема 7. Системы классификации и типология организаций питания.	22	1		1		20	конспект лекций, устный опрос
Тема 8. Организационная структура предприятий общественного питания.							конспект лекций, устный опрос
Тема 9. Проектирование продукта организаций питания	11	1		2		8	конспект лекций, устный опрос
Тема 10. Современные требования по формированию и реализации инновационных услуг гостеприимства.	11	1		2		8	конспект лекций, устный опрос,
Промежуточная аттестация:	36						**Экзамен**
Консультация	2						
Всего	144	6		8	2	92	36

Наименование тем	Количество астрономических часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Ключевые модели организации.	15	0,75		0,75		13,5	конспект лекций, устный опрос,
Тема 2. Тенденция объединения гостиниц. Гостиничные цепи. Сети ресторанов							конспект лекций, устный опрос
Тема 3. Система взаимоотношений собственник - менеджмент.	15,75	0,75		0,75		14,25	конспект лекций, устный опрос
Тема 4. Франчайзинг как форма организации бизнеса в ресторанном бизнесе							конспект лекций, устный опрос
Тема 5. Регулирование ресторанного бизнеса.	15,75	0,75		0,75		14,25	конспект лекций, устный опрос,

Наименование тем	Количество астрономических часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 6. Проектирование деятельности организаций питания. Особенности и виды сервисного продукта.							конспект лекций, устный опрос,
Тема 7. Системы классификации и типология организаций питания.	16,5	0,75		0,75		15	конспект лекций, устный опрос
Тема 8. Организационная структура предприятий общественного питания.							конспект лекций, устный опрос
Тема 9. Проектирование продукта организаций питания	8,25	0,75		1,5		6	конспект лекций, устный опрос
Тема 10. Современные требования по формированию и реализации инновационных услуг гостеприимства.	8,25	0,75		1,5		6	конспект лекций, устный опрос,
Промежуточная аттестация:	27						**Экзамен**
Консультация	1,5						
Всего	108	4,5		6	1,5	69	27

Содержание дисциплины

Тема 1. Ключевые модели организации.

Моделирование в менеджменте и бизнесе как инструмент повышения эффективности. Управленческие и функциональные области применения моделей в менеджменте, место бизнес моделирования в науке управления. Факторы внешней среды, влияющие на развитие организации, фокус создаваемых бизнес моделей. Цепочка ценностей, традиционный и современный подходы. Потребительские приоритеты. Структура бизнес модели и ее типы. Алгоритм поиска и выбора модели. Бизнес-модель организации как основа анализа современного предприятия. Модель Ритца. Неповторимость интерьера и стиля обслуживания; ограниченный штат сотрудников с невозможностью профессионального роста; неповторимость, непохожесть на другие организации; расположение в средних городах и исторически-культурных центрах.

Тема 2. Тенденция объединения гостиниц. Гостиничные цепи. Сети ресторанов.

Варианты объединения гостиниц. Гостиничные консорциумы (объединение нескольких отелей и небольших гостиничных групп разного класса); ассоциации; гостиницы, объединенные по принципу франчайзинга.

Варианты объединения ресторанов. Ресторанные консорциумы (объединение нескольких ресторанов и небольших организаций общественного питания разного класса); ассоциации; рестораны, объединенные по принципу франчайзинга.

Тема 3. Система взаимоотношений собственник - менеджмент.

Модели организаций в системе взаимоотношений. Независимые организации. Управление самого владельца; Профессиональный менеджмент и управляющие компании в системе управления организациями индустрии гостеприимства.

Тема 4. Франчайзинг как форма организации бизнеса в ресторанном бизнесе

Варианты сотрудничества в системе франчайзинга в ресторанном бизнесе. Система самостоятельного управления; Контрактное управление. Виды франчайзинга в ресторанном бизнесе. Прямой франчайзинг. Косвенный франчайзинг

Тема 5. Регулирование ресторанного бизнеса.

Степень участия государства в управлении туристической отраслью. Модели управления в индустрии гостеприимства: централизованная, децентрализованная и смешанная. Финансирование организаций индустрии гостеприимства, наличие практики администрирования деятельности организаций индустрии гостеприимства, ориентация на интенсивный или экстенсивный рост туристической сферы, наличие в туристической отрасли большого количества сильных частных компаний, уровень инициативности бизнеса, способность государства к ведению диалога с бизнесом.

Тема 6. Проектирование деятельности организаций питания. Особенности и виды сервисного продукта.

Проектная деятельность и управление проектами в деятельности организаций питания. Деловая и инженерная составляющие проектов.

Тема 7. Системы классификации и типология организаций питания.

Концептуальные основы классификации организаций питания. Цель классификации гостиниц. Основные параметры классификации предприятия питания. Новые требования к классификации российских гостиниц. Основные типы предприятий питания. Классификация предприятий общественного питания.

Тема 8. Организационная структура предприятий общественного питания.

Организационная структура гостиничного комплекса. Организационная структура предприятия общественного питания. Характеристика основных служб предприятия общественного питания. Функции руководителей высшего, среднего и низшего звена управления.

Тема 9. Проектирование продукта организаций питания.

Цели и задачи проектирования продукта организации питания. Этапы проектирования продуктов и услуг. Формирование продукта, соответствующего запросам потребителей.

Тема 10. Современные требования по формированию и реализации инновационных услуг гостеприимства.

Современные технологии и методы проектирования организаций индустрии гостеприимства. Зарубежный и отечественный опыт проектирования организаций индустрии гостеприимства.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий лекционного вида контроль осуществляется в форме проверки конспекта лекций.

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется устным опросом, тестированием, решением ситуационных задач.

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется и устных ответах на вопросы.

При проведении занятий лекционного типа (с ДОТ): тестирование (ДОТ);

При проведении занятий семинарского типа (аудиторно): опрос, дискуссия (устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия, групповое обсуждение вопросов); преподаватель, реализующий дисциплину, определяет самостоятельно планы семинарских занятий;

При контроле результатов самостоятельной работы студентов (аудиторно): эссе/устный экзамен по билетам /тест.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в устной форме.

Экзамен проводится в устной форме – ответы на вопросы или защита проекта.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1.

Темы для устного опроса:

1. Модель Кемонса Уильсона.

2. Высокий уровень обслуживания своих гостей. Соблюдение единого архитектурного стиля; быстрая регистрация гостей; гибкая система тарифов; специальные номера для постоянных клиентов; наличие «шведского стола», конференц-холл.
3. Гибкая система тарифов;
4. Единое управление, маркетинг и служба коммуникаций;
5. Особенности управления в организациях общественного питания.
6. Возможность карьерного роста для сотрудников.
7. Холдинг как система управления отелями или организациями общественного питания.

Практическое задание: построить шаблон бизнес-модели гостиничного бизнеса, ресторанного бизнеса

Типовые оценочные материалы по теме 2.

1. Гостиничные цепи.
2. Определенные требования и стандарты услуг в гостиничной цепи.
3. Единый фонд управления гостиницами в гостиничной цепи.
4. Условия разделения основных функций управления.
5. Сети ресторанов.
6. Единый фонд управления ресторанами в сети.
7. Условия разделения основных функций управления.

Практическое задание: проанализировать организацию индустрии гостеприимства

Типовые оценочные материалы по теме 3.

1. Объединение организациями индустрии гостеприимства, управляемое профессиональными управляющими компаниями.
2. Организации индустрии гостеприимства в объединении независимых организаций.
3. Ассоциации, федерации организаций индустрии гостеприимства.
4. Федерация рестораторов и отельеров в Калининградской области

Типовые оценочные материалы по теме 4.

Темы для устного опроса:

1. Финансовые возможности франчайзера как условие расширения.
2. Система франчайзинга в российских условиях в предоставлении услуг гостеприимства
3. Примеры

Типовые оценочные материалы по теме 5.

Темы для устного опроса:

1. Создание и модернизация туристической инфраструктуры.
2. Определение формата функционирования туристического рынка.
3. Создание благоприятных условий для ведения туристической деятельности.
4. Увеличение притока частных инвестиций в туристическую отрасль.
5. Улучшение позиций туристической отрасли страны на международном рынке.
6. Особенности Калининградской области.

Типовые оценочные материалы по теме 6.

Темы для устного опроса:

8. Развитие концепции управления проектами.
9. Участники проекта в гостиничной деятельности.
10. Характеристика основных принципов формирования гостиничного продукта.
11. Участники проекта в ресторанной деятельности.
12. Характеристика основных принципов формирования гостиничного продукта.

Типовые оценочные материалы по теме 7.

8. Основные показатели гостиничного хозяйства России
9. Особенности взаимодействия основных служб гостиницы при формирования гостиничного продукта.
10. Клиенты гостиничных предприятий и их типы
11. Классификация гостиниц в Российской Федерации.

12. Особенности взаимодействия основных служб предприятия общественного питания при формировании услуг.
13. Клиенты предприятий общественного питания и их типы
14. Классификация предприятий общественного питания в Российской Федерации.

Практическое задание: проанализировать организацию индустрии гостеприимства

Типовые оценочные материалы по теме 8.

5. Организационная структура гостиничного комплекса.
6. Характеристика работы основных внешних и внутренних служб современного отеля.
7. Функции руководителей высшего, среднего и низшего звена управления.
8. Организационная структура предприятия общественного питания.
9. Характеристика основных служб предприятия общественного питания.
10. Функции руководителей высшего, среднего и низшего звена управления.

Практическое задание: разработать организационную структуру организации индустрии гостеприимства

Типовые оценочные материалы по теме 9.

Темы для устного опроса:

4. Цели и задачи проектирования продукта организации индустрии гостеприимства.
5. Этапы проектирования продуктов и услуг.
6. Формирование продукта, соответствующего запросам потребителей.

Практическое задание: разработать услугу организации индустрии гостеприимства.

Типовые оценочные материалы по теме 10.

Практическое задание:

Технико-экономическое обоснование проекта организации индустрии гостеприимства в конкретном городе области.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс-1	готовность к организации контактной зоны предприятия сервиса	ПКс-1	Способность эффективно организовать контактную зону предприятия сервиса

Этап освоения компетенции	Индикатор (показатель) оценивания *Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая этап освоения компетенции*	Критерий оценивания *Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД.*

Этап освоения компетенции	Индикатор (показатель) оценивания *Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая этап освоения компетенции*	Критерий оценивания *Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД.*
ПКс-1	Способен эффективно организовать контактную зону предприятия сервиса	Самостоятельно и верно эффективно организовывает контактную зону предприятия сервиса

4.3.2. Типовые оценочные средства

Вопросы к экзамену

1. Ключевые модели организации питания
2. Модель Ритца.
3. Модель Кемонса Уильсона.
4. Холдинг как система управления организациями питания.
5. Тенденция объединения организаций индустрии гостеприимства. Гостиничные цепи. Сети ресторанов.
6. Варианты объединения организаций питания.
7. Система взаимоотношений собственник-менеджмент в индустрии гостеприимства.
8. Модели гостиниц и ресторанов в системе взаимоотношений.
9. Франчайзинг как форма организация бизнеса в индустрии гостеприимства
10. Участие государства в регулировании бизнеса в индустрии гостеприимства.
11. Степень участия государства в управлении туристической отраслью.
12. Модели управления туристической отраслью - централизованная, децентрализованная и смешанная.
13. Создание и модернизация туристической инфраструктуры
14. Увеличение притока частных инвестиций в туристическую отрасль.
15. Улучшение позиций туристической отрасли страны на международном рынке.
16. Особенности Калининградской области.

Темы для проекта

17. Разработать организационную структуру организации индустрии гостеприимства.
18. Разработать новую услугу для организации индустрии гостеприимства.
19. Описать этапы реализации проекта открытия организации индустрии гостеприимства.

или защита проекта бизнес-модели организации индустрии гостеприимства (по выбору)

Шкала оценивания (экзамен)

Оценка «ОТЛИЧНО» ставится, если студент продемонстрировал готовность к планированию хозяйственной деятельности предприятия сервиса в зависимости от изменения конъюнктуры рынка услуг и спроса потребителей, в том числе с учетом социальной политики государства, определил особенности организации индустрии гостеприимства.

Оценка «ХОРОШО» ставится, если студент продемонстрировал готовность к планированию хозяйственной деятельности предприятия сервиса в зависимости от изменения

конъюнктуры рынка услуг и спроса потребителей, в том числе с учетом социальной политики государства, определил особенности организации индустрии гостеприимства, но допустил неточности или незначительные ошибки.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится, если студент продемонстрировал слабую готовность к планированию хозяйственной деятельности предприятия сервиса в зависимости от изменения конъюнктуры рынка услуг и спроса потребителей, не смог учесть социальную политику государства, с трудом определил особенности организации индустрии гостеприимства, допустил грубые ошибки.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится, если студент не продемонстрировал готовность к планированию хозяйственной деятельности предприятия сервиса в зависимости от изменения конъюнктуры рынка услуг и спроса потребителей, не смог учесть социальную политику государства, не определил особенности организации индустрии гостеприимства, допустил грубые ошибки.

4.4. Методические материалы

Экзамен проходит в форме устных ответов на теоретические вопросы или защиты проекта. На экзамене студенту при решении задач разрешено пользоваться вычислительными средствами, конспектом практических занятий, и использовать метод аналогий.

Рекомендации по подготовке к устному ответу

При устном опросе в ответе студента должны быть отражены следующие моменты:

− определены теоретические понятия, сформулированные в вопросе;

− сформулированы методы по сути вопроса,

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия лекционного типа дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать материал, подготовленный преподавателем, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Занятия практического вида являются аудиторными занятиями.

Для того, чтобы аудиторный материал практических занятий был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно: изучить теоретический материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к

занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;

- при организации практического занятия в форме семинара не ограничиваться подготовленным вопросом, внимательно слушать доклады других обучающихся, тезисно конспектировать, задавать вопросы, участвовать в дискуссиях и обсуждении представленных теоретических проблем;

Для того, чтобы материал занятия лабораторного вида был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно изучить теоретический материал по данной теме;
- иметь при себе учебную литературу и конспекты лекций;
- выполнять все задания, предложенные преподавателем;
- внимательно следовать указаниям преподавателя и инструкциям, прилагаемым к заданиям;
- вопросы, вызывающие затруднения, неясности или сомнения, обсуждать с преподавателем;
- при работе в группах выполнять не только задания, порученные лично ему, но и вникать в задания, полученные другими членами группы, активно участвовать в групповом обсуждении.

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям лекционного вида включает в себя:

- доработку конспекта лекции, которую желательно осуществлять в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). Необходимо прочитать записи, расшифровать сокращения, доработать схемы, рисунки, таблицы;
- повторение изученного на предыдущем занятии материала.

Подготовка к занятиям лабораторного и практического вида включает 2 этапа: 1) организационный; 2) закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала. План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме. Преимущество плана состоит в следующем. Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения. Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании. В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное. В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т. д. Выписки – небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отдельные абзацы, а также дословные и близкие к дословной записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

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

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Основная литература

1. Мамонова, В. Г. Моделирование бизнес-процессов : учебное пособие / В. Г. Мамонова, Н. Д. Ганелина, Н. В. Мамонова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2012. — 43 c. — ISBN 978-5-7782-2016-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/44963.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Моделирование бизнес-процессов : учебное пособие / А. Н. Байдаков, О. С. Звягинцева, А. В. Назаренко [и др.]. — Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2017. — 180 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/76036.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Румянцева, И. А. Архитектурно-планировочные решения и функционная организация зданий гостиниц : курс лекций / И. А. Румянцева. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2015. — 53 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/46812.html

4. Организация ресторанного бизнеса : учебное пособие / Ю. В. Жилкова, З. В. Макаренко, Л. А. Насырова, В. И. Шариков. — Санкт-Петербург : Троицкий мост, 2014. — 192 c. — ISBN 978-5-4377-0026-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/40873.html

6.2. Дополнительная литература

1. Родионова, Н. С. Современное состояние ресторанного бизнеса : учебное пособие / Н. С. Родионова, Е. В. Субботина, Н. Ю. Агаева. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2013. — 223 c. — ISBN 978-5-89448-974-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/47453.html

2. Роберт, Кристи Управление рестораном : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Социально-культурный сервис и туризм», «Экономика и управление на предприятии (в сфере сервиса)», «Менеджмент в сфере услуг», «Управление персоналом» / Милл Кристи Роберт. — 3-е изд. —

Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 536 c. — ISBN 978-5-238-01589-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/81705.html

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Специализированные залы для проведения лекций и аудитории для проведения семинарских и практических занятий с использованием мультимедийного оборудования и возможностью прямого выхода в сеть Интернет.

2. Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами.

3. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV.

4. Лицензионные электронные ресурсы: Windows, Microsoft Office (Excel, InfoPath, PowerPoint, Publisher, Word).

5. Информационные справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант».

***Информационные справочные системы*:**

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.garant.ru/
3. Научная библиотека РАНХиГС. URL: http://lib.ranepa.ru/;
4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp;
5. Национальная электронная библиотека. URL: http://rusneb.ru;
6. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
7. Российская национальная библиотека. URL: http://nlr.ru/;
8. Электронная библиотека Grebennikon. URL: http://grebennikon.ru/;
9. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: http://e.lanbook.com;
10. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: https://urait.ru/;
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL: http://www.iprbookshop.ru/.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра управления социально-экономическими системами

УТВЕРЖДЕНА
кафедра управления социально-экономическими системами

Протокол № 3 от 26.10.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.02.04 «Атмосфера и дизайн»

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис
направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«**Сервис в индустрии гостеприимства»**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Калининград, 2020 г.

Автор-составитель:

доцент кафедры управления социально-экономическими системами, к.э.н., доцент Е. В. Балясникова

И.О. заведующего кафедрой управления социально-экономическими системами, к.э.н., доцентЕ.В. Балясникова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2.Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины (модуля) 5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модуля) 10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) 25
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) 28
6.1. Основная литература 28
6.2. Дополнительная литература 28
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 28
6.4. Нормативные правовые документы 29
6.5. Интернет-ресурсы 29
7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 29

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

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс-1	готовность к организации контактной зоны предприятия сервиса	ПКс-1	Способность эффективно организовать контактную зону предприятия сервиса

1.2.В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	ПКс-1	на уровне знаний: знать теоретические основы понятий и категорий дизайна, понимать причинно-следственную связь принятия дизайнерских решений, знать принципы создания цветовой гармонии для эффективной организации контактной зоны предприятия сервиса
		на уровне умений: уметь ориентироваться в различных типах графических форматов, в психофизиологических особенностях цветов для эффективной организации контактной зоны предприятия сервиса
		на уровне навыков: не формируются

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины 3 зачетные единицы.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения:

- 18/13,5 часов лекций,
- 18/13,5 часов практических занятий,
- 72/54 часов самостоятельной работы.

Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очно-заочной форме обучения:

- 4/3 часов лекций,

- 4/3 часов практических занятий,
- 100/75 часа самостоятельной работы.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Атмосфера и дизайн» изучается по в 6 семестрепо очной форме обучения, в 8 семестре по заочной форме обучения.

Требования к входным знаниям отсутствуют.

Дисциплина сопряжена с изучением дисциплин «Психология восприятия и поведения потребителей», «Калькулирование и учет затрат в ресторанном бизнесе», «Налоги и налогообложение», «Маркетинг в индустрии гостеприимства».

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Лекционные занятия	С применением ДОТ
Практические занятия	Контактные аудиторные часы, с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Эссе	В системе дистанционного обучения (СДО)
Ответ на практическом занятии, участие в дискуссии	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения

Наименование тем	Количество академических часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Основы создания фирменного стиля предприятий общественного питания	20	2		2		16	конспект лекций, устный опрос,
Тема 2. Понятие дизайна. Свет, форма и цвет. Психологическое воздействие цвета.	20	4		4		12	конспект лекций, устный опрос
Тема 3. Виды композиций.	22	4		4		14	конспект лекций, устный опрос
Тема 4. Дизайн предприятий индустрии гостеприимства. Фирменный стиль и имиджевая политика предприятий общественного питания	24	4		4		16	конспект лекций, устный опрос
Тема 5. Разработка элементов фирменного стиля	22	4		4		14	конспект лекций, устный опрос,
Промежуточная аттестация:							**Зачет**
Всего	**108**	**18**		**18**		**72**	

Наименование тем	Количество астрономических часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Основы создания фирменного стиля предприятий общественного питания	15	1,5		1,5		12	конспект лекций, устный опрос,
Тема 2. Понятие дизайна. Свет, форма и цвет. Психологическое воздействие цвета.	15	3		3		9	конспект лекций, устный опрос
Тема 3. Виды композиций.	16,5	3		3		10,5	конспект лекций, устный опрос
Тема 4. Дизайн предприятий индустрии гостеприимства. Фирменный стиль и имиджевая политика предприятий общественного питания	18	3		3		12	конспект лекций, устный опрос
Тема 5. Разработка элементов фирменного стиля	16,5	3		3		10,5	конспект лекций, устный опрос,
Промежуточная аттестация:							**Зачет**
Всего	**81**	**13,5**		**13,5**		**54**	

Заочная форма обучения

Наименование тем	Количество академических часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Основы создания фирменного стиля предприятий общественного питания	20	0,5		0,5		19	конспект лекций, устный опрос,
Тема 2. Понятие дизайна. Свет, форма и цвет. Психологическое воздействие цвета.	20	0,5		0,5		19	конспект лекций, устный опрос
Тема 3. Виды композиций.	22	1		1		20	конспект лекций, устный опрос
Тема 4. Дизайн предприятий индустрии гостеприимства. Фирменный стиль и имиджевая политика предприятий общественного питания	24	1		1		22	конспект лекций, устный опрос
Тема 5. Разработка элементов фирменного стиля	22	1		1		20	конспект лекций, устный опрос,
Промежуточная аттестация:							**Зачет**
Всего	**108**	**4**		**4**		**100**	

Наименование тем	Количество астрономических часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1. Основы создания фирменного стиля предприятий общественного питания	15	0,375		0,375		14,25	конспект лекций, устный опрос,
Тема 2. Понятие дизайна. Свет, форма и цвет. Психологическое воздействие цвета.	15	0,375		0,375		14,25	конспект лекций, устный опрос
Тема 3. Виды композиций.	16,5	0,75		0,75		15	конспект лекций, устный опрос
Тема 4. Дизайн предприятий индустрии гостеприимства. Фирменный стиль и имиджевая политика предприятий общественного питания	18	0,75		0,75		16,5	конспект лекций, устный опрос
Тема 5. Разработка элементов фирменного стиля	16,5	0,75		0,75		15	конспект лекций, устный опрос,
Промежуточная аттестация:							**Зачет**
Всего	**81**	**3**		**3**		**75**	

Содержание дисциплины

Тема 1. Основы создания фирменного стиля предприятий общественного питания.

Понятие фирменного стиля. Функции фирменного стиля: имиджевая, идентификационная, корпоративная. Этапы разработки фирменного стиля. Основные термины и определения: фирменное наименование, торговая марка, фирменное имя (бренд), фирменный знак, товарный образ, товарный знак, логотип, слоган, фирменный блок, имидж, имеджеология, имидж корпоративный. Психологические аспекты значения торговой марки и товарного знака. Ассоциативные уровни, которые несут товарный знак и название фирмы. Ассоциативные уровни графики. Психологические требования, предъявляемые к товарному знаку..

Тема 2. Понятие дизайна. Свет, форма и цвет. Психологическое воздействие цвета.

История возникновения и развития дизайна. Истоки зарождения искусства графики, живописи, скульптуры, декора, дизайна. Дизайн – как особый вид творчества. Определение термина дизайн и историческая трансформация его смысла. В 1919 г. в Германии была открыта высшая школа «Баухауз» - промышленного дизайна. В 1926 г. в России начали работу высшие художественно-технические мастерские «ВХУТЕМАС». В 1928 г. в США основан рекламный дизайн. XX век: искусство современного дизайна. Предмет, объект, цель и методы дизайна. Дизайн в ряду других родственных ему практик. Особенности профессионального мышления дизайнера. Природа света. Развитие представлений о свете и цвете с древних времен до Х. Гюйгенса и И. Ньютона. Корпускулярная теория света. Возникновение цветов по Ньютону. Волновая теория Гюйгенса. Отражение и преломление света. Электромагнитная теория света. Дифракция света. Люминесценция. Источники света. Цвет при белом и цветном освещении. При воздействии света меняется вся цветовая среда интерьера. Цвет и форма. Свойства формы. Изменение цвета при новой форме. Пространственное воздействие цвета. Цвет и настроение. Властный, богатый, романтичный, естественный, жизнерадостный, мягкий, приветливый, царственный, надежный, энергичный, чистый, графический, профессиональный, освежающий, традиционный цвета.

Тема 3. Виды композиций.

Основные виды композиций: фронтальная, объемная, пространственная. Органичность и целостность внешней формы. Масштабность. Пропорциональность. Равновесие. Динамичность. Статичность. Симметрия. Контраст. Объемно-пространственная структура. Тектоника. Пластичнсть. Единство характера формы. Взаимосвязь основных видов композиции. Разработка геометрической композиции. Преобразование на основе светлотных отношений.

Тема 4. Дизайн предприятий индустрии гостеприимства. Фирменный стиль и имиджевая политика предприятий общественного питания.

Способы достижения единства стиля в интерьере. Стили и жанры, используемые дизайнерами для отражения тематики ресторана в интерьере. Наиболее характерные стили, используемые дизайнерами при оформлении интерьеров залов ресторанов. Условное деление всех видов интерьеров на группы. Основные исторические стили, в соответствии с которыми развивался дизайн гостиничных предприятий. Основные черты и элементы внутреннего убранства и дизайна гостиниц, соответствующие историческим стилям. Самые распространенные стили оформления интерьеров гостиниц европейских стран в настоящее время. Роль цвета в композиции интерьеров предприятий индустрии гостеприимства. Характеристика национально-культурной специфики восприятия цвета. Исторически наиболее излюбленные цвета в России. Типы освещения, применяемые в залах предприятий питания. Характеристика систем освещения, применяемых в ресторанах. Имидж предприятия индустрии гостеприимства. Наиболее важные правила формирования позитивного имиджа предприятия индустрии гостеприимства. Цели успешной программы формирования устных отзывов. Правила обслуживания клиентов предприятия индустрии гостеприимства. Примеры формирования позитивного имиджа и фирменного стиля в предприятиях питания. Примеры формирования позитивного имиджа и фирменного стиля в гостиницах. Элементы обслуживания, которые используются для формирования позитивного имиджа.

Тема 5. Разработка элементов фирменного стиля.

Имиджевая реклама в индустрии гостеприимства. Основная задача имиджевой рекламы в индустрии гостеприимства. Основные средства рекламы в индустрии гостеприимства. Характеристика группы рекламы, к которой относятся газетно-журнальная, печатная, световая, оформительская продукция и фотореклама. Характеристика группы рекламы, к которой относятся радиореклама, устные сообщения и объявления. Характеристика группы рекламы, которую составляют теле- и кинореклама, рекламные ролики. Сувенирная и представительская продукция предприятий индустрии гостеприимства. Формы наружной рекламы. Смысл и цель PR-мероприятий в индустрии гостеприимства. PR-средства, используемые для улучшения производственных отношений в коллективе предприятия гостинично-ресторанного бизнеса.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий лекционного вида контроль осуществляется в форме проверки конспекта лекций.

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется устным опросом, тестированием, решением ситуационных задач.

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется и устных ответах на вопросы.

При проведении занятий лекционного типа (с ДОТ): тестирование (ДОТ);

При проведении занятий семинарского типа (аудиторно): опрос, дискуссия (устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия, групповое обсуждение вопросов); преподаватель, реализующий дисциплину, определяет самостоятельно планы семинарских занятий;

При контроле результатов самостоятельной работы студентов (аудиторно): эссе/устный экзамен по билетам.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится в устной форме –защита проекта.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1.

Темы для устного опроса:

1. Какие этапы включает процесс разработки фирменного стиля компании?
2. Какие этапы создания фирменного стиля проводятся с помощью специалистов-патентоведов?
3. Как формируется культура фирменного стиля в России?
4. Приведите примеры взаимосвязи деятельности компании и специфики фирменного стиля.
5. Какие стилеобразующие элементы вы знаете?
6. Охарактеризуйте такие элементы фирменного стиля, как фирменный цвет, фирменный шрифт.
7. Какие ассоциативные уровни включает образ, который несут товарный знак и название фирмы?
8. Соблюдением каких важных психологических требований обусловлена эффективность товарного знака?
9. На какие группы можно разделить символы?
10. Каковы главные психологические аспекты создания фирменного стиля?
11. Какова психологическая роль символов?
12. В чем заключена эмоциональная нагрузка изобразительных элементов?

Типовые оценочные материалы по теме 2.

1. Каково происхождение термина «дизайн» и как выглядит историческая трансформация его смысла?
2. Каково традиционное представление об истоках дизайна?
3. Что такое, по определению М. Э. Гизе, «протодизайн», каковы его временные границы, основные направления, источники формообразования?
4. Что такое «интуитивный дизайн»?
5. В чем, по мнению К. Кантора, заключается особенность отечественного дизайна советского периода?
6. Что такое современный «стихийный дизайн»?
7. Что такое «художественный образ», каковы основные его свойства и в чем заключается особенность образного восприятия?
8. Какова роль образа в культурной коммуникации?
9. Что такое «культурный образец» проектируемого объекта и как он может быть использован в дизайне?
10. Каково происхождение понятия «виртуальная реальность», чему оно противопоставляется?
11. Каков современный научный взгляд на иерархию реальностей?
12. Каковы специфические свойства виртуальной реальности?
13. Какова принятая систематизация знаков? Какова связь каждого из типов знаков с замещаемым им объектом?
14. Что такое символ? Какова связь символа и культурного пространства, символа и эпохи?
15. Каких типов бывают символы, как каждый из них участвует в создании художественного образа?
16. Что такое аллегория? Как соотносится аллегория с символом? Как аллегоризм связан с типом культуры?
17. В чем различие символических и несимволических культур?
18. Расскажите о природе цвета. Назовите спектральные цвета и дайте им характеристику. Назовите три основных свойства цвета и охарактеризуйте их.
19. Что такое локальный цвет предмета, как он меняется в зависимости от освещения? Перечислите сферы применения цвета.
20. Визуальное восприятие ахроматических цветов. Гармонизация ахроматических и хроматических цветов.
21. Типы цветовых гармоний. Является ли гармоничной гамма, в которой все цвета подчинены одном главному цвету? Возможно ли гармоничное сочетание цветов ахроматической и хроматической гаммы?
22. Виды цветовых гармоний. Как учитывается влияние разной фактуры на восприятие цвета.
23. Типы графических форматов. Достоинства и недостатки растровой графики. Достоинства и недостатки векторной графики.

Практическое задание: проанализировать организацию индустрии гостеприимства

Типовые оценочные материалы по теме 3.

1. Основные виды композиций.
2. Взаимосвязь основных видов композиции.

Практическое задание: предложить оформление организации индустрии гостеприимства.

Типовые оценочные материалы по теме 4.

Темы для устного опроса:

1. Как достигается единство стиля в интерьере?
2. Назовите наиболее характерные стили, используемые дизайнерами при оформлении интерьеров залов ресторанов.
3. Приведите примеры смешения различных стилей - фьюжн.
4. Какими способами можно создавать в зале ресторана эффект расширенного пространства?
5. Назовите основные исторические стили, в соответствии с которыми развивался дизайн гостиничных предприятий.
6. Какой стиль является в настоящее время самым распространенным в интерьере гостиниц европейских стран?
7. Какие факторы необходимо учитывать, чтобы музыкальное сопровождение гармонично вписывалось в общую концепцию предприятия питания?
8. На какие музыкальные стили ориентированы рестораны-клубы?
9. Какие музыкальные блоки следует различать?
10. В чем состоят общие принципы цветочной аранжировки?
11. Какие цели преследует успешная программа формирования устных отзывов?
12. Какие отличия могут выделить один ресторан от другого?
13. Какие правила следует соблюдать при обслуживании клиентов предприятия индустрии гостеприимства?
14. Какие элементы обслуживания используют для формирования позитивного имиджа?
15. Каковы рекомендации по работе с клиентами с целью установления благоприятного первоначального контакта?
16. Что должно быть нормой в работе сотрудников офиса по отношению к клиентам?
17. Каковы правила работы на телефоне?
18. Назовите ряд универсальных правил, соблюдение которых позволяет повысить эффективность работы персонала.
19. Какие рекомендации вы можете дать относительно подбора мебели в офисе?

Типовые оценочные материалы по теме 5.

Практическое задание:

Разработать графические эскизы по теме «Фирменный стиль предприятия индустрии гостеприимства». Фирменный стиль состоит: из

фирменного знака, шрифтовой надписи (логотипа), фирменного цвета, фирменного лозунга (слогана) и т.д.. Работа представляется к защите в электронном (компьютерном варианте) и печатном виде: черно-белый или цветной варианты. Итог занятия: презентация и защита мини-проекта по предложенной теме. Работа в группах по 3-5 человек.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс-1	готовность к организации контактной зоны предприятия сервиса	ПКс-1	Способность эффективно организовать контактную зону предприятия сервиса

Этап освоения компетенции	Индикатор (показатель) оценивания *Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая этап освоения компетенции*	Критерий оценивания *Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД.*
ПКс-1	Способен эффективно организовать контактную зону предприятия сервиса	Самостоятельно и верно эффективно организовывает контактную зону предприятия сервиса

4.3.2. Типовые оценочные средства

Вопросы к зачету

1. Дайте определения понятий: "фирменный стиль", "дизайн".
2. Назовите три функции фирменного стиля.
3. Какие этапы включает процесс разработки фирменного стиля компании?
4. Какие этапы создания фирменного стиля проводятся с помощью специалистов-патентоведов?
5. Как формируется культура фирменного стиля в России?
6. Приведите примеры взаимосвязи деятельности компании и специфики фирменного стиля.
7. Какие стилеобразующие элементы вы знаете?

8. Дайте определения понятий: "фирменное наименование", "фирменное имя", "торговая марка", "фирменный знак", "товарный образ", "товарный знак".

9. Что такое бренд, брендинг?

10. Дайте определение понятия "логотип", "слоган", "фирменный блок".

11. Охарактеризуйте такие элементы фирменного стиля, как фирменный цвет, фирменный шрифт.

12. Дайте определения понятий: "имидж", "имиджелогия", "имиджмейкер", "имиджмейкерство", "имидж корпоративный".

13. Какие ассоциативные уровни включает образ, который несут товарный знак и название фирмы?

14. Какие ассоциативные уровни характерны для графических изображений, эмблем, символов? Соблюдением каких важных психологических требований обусловлена эффективность товарного знака?

15. На какие группы можно разделить символы?

16. Каковы главные психологические аспекты создания фирменного стиля?

17. Ряду каких требований подчиняется товарный знак?

18. В чем заключена эмоциональная нагрузка изобразительных элементов?

19. Назовите основные исторические стили, в соответствии с которыми развивался дизайн гостиничных предприятий.

20. Каким образом с точки зрения глубины и достоверности могут быть использованы исторические стили при создании интерьеров?

21. Какой стиль является в настоящее время самым распространенным в интерьере гостиниц европейских стран?

22. Какова роль цвета в композиции интерьеров предприятий индустрии гостеприимства?

23. Охарактеризуйте национально-культурную специфику восприятия цвета. Какой цвет в России исторически считается наиболее излюбленным?

24. Что такое гармония цветов?

25. Какие типы освещения применяются в залах предприятий питания?

26. В чем состоят общие принципы цветочной аранжировки? Какие стили создания флористических композиций вы знаете?

27. На каких принципах основывается современная наука о цветочной аранжировке? Какие пропорции следует соблюдать при подборе вазы для цветов?

28. Каковы особенности цветочных аранжировок в зале ресторана? Как размещают цветочную композицию на банкетном столе?

29. Какие специальные решения используют дизайнеры для оформления банкетов в ресторане?

30. Каковы особенности флористического декора в гостиницах?

31. Что означает фэн-шуй в дословном переводе? В чем сущность этого понятия? Каковы принципы фэн-шуй в решении интерьера? Какова роль цвета в соответствии с фэн-шуй?

32. Охарактеризуйте действие некоторых запахов согласно фэн-шуй. В чем заключается роль зеркал в интерьере согласно фэн-шуй?

33. Какова роль картин в соответствии с принципами фэн-шуй? Назовите основные особенности фэн-шуй как исторически сложившегося направления в формировании фирменного стиля.

34. Что играет определяющую роль в создании гармоничной обстановки внутреннего пространства помещения согласно фэн-шуй? Почему специалисты сферы гостеприимства должны быть знакомы с принципами фэн-шуй?

35. Назовите наиболее важные правила формирования позитивного имиджа предприятия индустрии гостеприимства. Приведите примеры формирования позитивного имиджа и фирменного стиля в предприятиях питания.

36. Приведите примеры формирования позитивного имиджа и фирменного стиля в гостиницах. Какие элементы обслуживания используют для формирования позитивного имиджа?

37. Каковы рекомендации по работе с клиентами с целью установления благоприятного первоначального контакта?

38. Охарактеризуйте интерьер, дизайн, оборудование современного офиса.

39. Назовите ряд универсальных правил, соблюдение которых позволяет повысить эффективность работы персонала.

40. Что является смыслом и целью всех PR-мероприятий в индустрии гостеприимства?

41. Какие PR-средства используются для улучшения производственных отношений в коллективе предприятия гостинично-ресторанного бизнеса?

42. Приведите примеры PR-акций, применяемых в практике гостиничного и ресторанного дела.

43. Какова суть современной корпоративной философии в индустрии гостеприимства?

44. Каковы сущность и цели корпоративной культуры в индустрии гостеприимства?

45. Что такое корпоративная идентичность? Что такое декларация о миссии?

46. Расскажите о предприятии индустрии гостеприимства, отличающемся высокой корпоративной культурой.

Темы для проекта

1. Разработать дизайн интерьера организации индустрии гостеприимства.
2. Разработать дизайн логотипа организации индустрии гостеприимства.

Шкала оценивания (экзамен)

Оценка «ЗАЧТЕНО» ставится, если студент продемонстрировал умение разрабатывать атмосферу и дизайн помещения в соответствии с общей направленностью организации и фирменного стиля.

Оценка «НЕЗАЧТЕНО» ставится, если студент не продемонстрировал умение разрабатывать атмосферу и дизайн помещения в соответствии с общей направленностью организации и фирменного стиля, допустил грубые ошибки.

4.4. Методические материалы

Зачет проходит в форме защиты проекта. На зачете студенту при решении задач разрешено пользоваться вычислительными средствами, конспектом практических занятий, и использовать метод аналогий.

Рекомендации по подготовке к устному ответу

При устном опросе в ответе студента должны быть отражены следующие моменты:

− определены теоретические понятия, сформулированные в вопросе;

− сформулированы методы по сути вопроса,

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия лекционного типа дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать материал, подготовленный преподавателем, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Занятия практического вида являются аудиторными занятиями.

Для того, чтобы аудиторный материал практических занятий был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно: изучить теоретический материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;

- при организации практического занятия в форме семинара не ограничиваться подготовленным вопросом, внимательно слушать доклады других обучающихся, тезисно конспектировать, задавать вопросы,

участвовать в дискуссиях и обсуждении представленных теоретических проблем;

Для того, чтобы материал занятия лабораторного вида был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно изучить теоретический материал по данной теме;
- иметь при себе учебную литературу и конспекты лекций;
- выполнять все задания, предложенные преподавателем;
- внимательно следовать указаниям преподавателя и инструкциям, прилагаемым к заданиям;
- вопросы, вызывающие затруднения, неясности или сомнения, обсуждать с преподавателем;
- при работе в группах выполнять не только задания, порученные лично ему, но и вникать в задания, полученные другими членами группы, активно участвовать в групповом обсуждении.

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям лекционного вида включает в себя:

- доработку конспекта лекции, которую желательно осуществлять в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). Необходимо прочитать записи, расшифровать сокращения, доработать схемы, рисунки, таблицы;
- повторение изученного на предыдущем занятии материала.

Подготовка к занятиям лабораторного и практического вида включает 2 этапа: 1) организационный; 2) закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения

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

План – первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала. План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме. Преимущество плана состоит в следующем. Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения. Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании. В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное. В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т. д. Выписки – небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отдельные абзацы, а также дословные и близкие к дословной записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

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

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Основная литература

1. Смолицкая, Т. А. Дизайн интерьеров : учебное пособие / Т. А. Смолицкая. — Москва : Российский новый университет, 2011. — 152 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/21269.html
2. Митина, Н. Дизайн интерьера / Н. Митина. — 4-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 302 c. — ISBN 978-5-9614-5559-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/93036.html

6.2. Дополнительная литература

1. Родионова, Н. С. Современное состояние ресторанного бизнеса : учебное пособие / Н. С. Родионова, Е. В. Субботина, Н. Ю. Агаева. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2013. — 223 c. — ISBN 978-5-89448-974-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/47453.html
2. Роберт, Кристи Управление рестораном: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Социально-культурный сервис и туризм», «Экономика и управление на предприятии (в сфере сервиса)», «Менеджмент в сфере услуг», «Управление персоналом» / Милл Кристи Роберт. — 3-е изд. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 536 c. — ISBN 978-5-238-01589-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/81705.html

6.3. Интернет-ресурсы

1. https://zf.ranepa.ru/studentam-i-slushatelyam/edu_mats/

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Специализированные залы для проведения лекций и аудитории для проведения семинарских и практических занятий с использованием мультимедийного оборудования и возможностью прямого выхода в сеть Интернет.

2. Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами.

3. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV.

4. Лицензионные электронные ресурсы: Windows, Microsoft Office (Excel, InfoPath, PowerPoint, Publisher, Word).

5. Информационные справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант».

***Информационные справочные системы*:**

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.garant.ru/
3. Научная библиотека РАНХиГС. URL: http://lib.ranepa.ru/;
4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp;
5. Национальная электронная библиотека. URL: http://rusneb.ru;
6. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
7. Российская национальная библиотека. URL: http://nlr.ru/;
8. Электронная библиотека Grebennikon. URL: http://grebennikon.ru/;
9. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: http://e.lanbook.com;
10. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: https://urait.ru/;
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL: http://www.iprbookshop.ru/.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра управления социально-экономическими системами

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
управления социально-
экономическими системами
Протокол от «26» октября 2020 г.
№ 03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.02.05 «Организация снабжения и управление закупками в ресторанном бизнесе»

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис
направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Калининград, 2020 г.

Автор-составитель:
доцент кафедры управления социально-экономическими системами, к.э.н. А.С. Чумаков

И.О. заведующего кафедрой управления социально-экономическими системами, к.э.н., доцентЕ.В. Балясникова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 5
3. Содержание и структура дисциплины 9
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине....9
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 24
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине....26
6.1.Основная литература 26
6.2.Дополнительная литература 26
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 27
6.4. Нормативно-правовые документы 27
6.5. Интернет-ресурсы....27
6.6. Иные источники....27
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы....27

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

1.1. Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс-7	владение навыками определения и анализа затрат предприятия общественного питания	ПКс-7	владение навыками планирования затрат предприятия индустрии гостеприимства

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	ПКс-7	на уровне знаний: основные подходы к планированию затрат организации
		на уровне умений: планировать затраты организации
		на уровне навыков: владение навыками использования методического инструментария организации деятельности исполнителей

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины 4 зачетные единицы.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения:

- 18/13,5 часов лекций;
- 18/13,5 часов практических занятий;
- 102/76,5 часов самостоятельной работы.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по заочной форме обучения:

- 4/3 часов лекций;
- 4/3часа практических занятий;
- 130/97,5 часов самостоятельной работы.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина К.М.02.05 Организация снабжения и управление закупками в ресторанном бизнесе 6 семестре.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний и практических умений, полученных при изучении дисциплин Общий менеджмент, Экономика и финансы организаций индустрии гостеприимства.

Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения (академические часы)

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Цели, задачи и функции снабжения ресторанного бизнеса	4	1		2		1	Конспект лекций, устный опрос, тестовые задания
Тема № 2. Принципы и основные положения снабжения ресторанного бизнеса	4	1		2		1	Конспект лекций, устный опрос
Тема № 3. Логистические системы в гостиничном и ресторанном бизнесе	4	1		2		1	Конспект лекций, устный опрос, практическое задание
Тема № 4. Информационная логистика в туристическом и гостиничном бизнесе	4	2		2			Конспект лекций, устный опрос, реферат
Тема № 5. Закупочная логистика предприятий питания	4	2		2			Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 6. Склады в логистике в туристическом и гостиничном бизнесе	4	2		2			Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 7. Транспортная логистика в туристическом и гостиничном бизнесе	4	2		2			Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 8. Организация логистического управления	6	1		2		3	Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Промежуточная аттестация	36						экзамен
Консультация	2						

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Всего	72	12		16	2	6	36

Очная форма обучения (астрономические часы)

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Цели, задачи и функции снабжения ресторанного бизнеса	3	0,75		1,5		0,75	Конспект лекций, устный опрос, тестовые задания
Тема № 2. Принципы и основные положения снабжения ресторанного бизнеса	3	0,75		1,5		0,75	Конспект лекций, устный опрос
Тема № 3. Логистические системы в гостиничном и ресторанном бизнесе	3	0,75		1,5		0,75	Конспект лекций, устный опрос, практическое задание
Тема № 4. Информационная логистика в туристическом и гостиничном бизнесе	3	1,5		1,5			Конспект лекций, устный опрос, реферат
Тема № 5. Закупочная логистика предприятий питания	3	1,5		1,5			Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 6. Склады в логистике в туристическом и гостиничном бизнесе	3	1,5		1,5			Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 7. Транспортная логистика в туристическом и гостиничном бизнесе	3	1,5		1,5			Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 8. Организация логистического управления	4,5	0,75		1,5		2,25	Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Промежуточная аттестация	27						экзамен
Консультация	1,5						
Всего	54	9		12	1,5	4,5	27

Очно-заочная форма обучения (академические часы)

Наименование тем	Количество часов	Форма текущего

	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Цели, задачи и функции снабжения ресторанного бизнеса	4	0,5		1		2,5	Конспект лекций, устный опрос, тестовые задания
Тема № 2. Принципы и основные положения снабжения ресторанного бизнеса	4	0,5		1		2,5	Конспект лекций, устный опрос
Тема № 3. Логистические системы в гостиничном и ресторанном бизнесе	4	0,5		1		2,5	Конспект лекций, устный опрос, практическое задание
Тема № 4. Информационная логистика в туристическом и гостиничном бизнесе	4	1		1		2	Конспект лекций, устный опрос, реферат
Тема № 5. Закупочная логистика предприятий питания	4	1		1		2	Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 6. Склады в логистике в туристическом и гостиничном бизнесе	4	1		1		2	Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 7. Транспортная логистика в туристическом и гостиничном бизнесе	4	1		1		2	Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 8. Организация логистического управления	6	0,5		1		4,5	Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Промежуточная аттестация	36						экзамен
Консультация	2						
Всего	72	6		8	2	20	36

Очно-заочная форма обучения (астрономические часы)

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Цели, задачи и функции снабжения ресторанного бизнеса	3	0,38		0,75		1,87	Конспект лекций, устный опрос, тестовые задания
Тема № 2. Принципы и основные положения снабжения ресторанного бизнеса	3	0,37		0,75		1,88	Конспект лекций, устный опрос
Тема № 3. Логистические системы в гостиничном и ресто-	3	0,38		0,75		1,87	Конспект лекций, устный опрос,

Наименование тем	Количество часов						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
ранном бизнесе							практическое задание
Тема № 4. Информационная логистика в туристическом и гостиничном бизнесе	3	0,75		0,75		1,5	Конспект лекций, устный опрос, реферат
Тема № 5. Закупочная логистика предприятий питания	3	0,75		0,75		1,5	Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 6. Склады в логистике в туристическом и гостиничном бизнесе	3	0,75		0,75		1,5	Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 7. Транспортная логистика в туристическом и гостиничном бизнесе	3	0,75		0,75		1,5	Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Тема № 8. Организация логистического управления	4,5	0,37		0,75		3,37	Конспект лекций, устный опрос, практические задания
Промежуточная аттестация	27						экзамен
Консультация	1,5						
Всего	54	4,5		6	1,5	15	27

Содержание дисциплины

Тема 1. Цели, задачи и функции снабжения ресторанного бизнеса

Цель и задачи снабжения. Функции снабжения, их распределение между участниками логистического процесса.

Тема 2. Принципы и основные положения снабжения ресторанного бизнеса

Материальный поток как ключевое понятие в логистике. Принципы логистики. Возрастание роли логистики в экономике России.

Тема 3. Логистические системы в гостиничном и ресторанном бизнесе

Отличительные признаки и характерные свойства логистической системы. Определение логистической системы, ее цель, структура, взаимосвязи и границы.

Тема 4. Информационная логистика в туристическом и гостиничном бизнесе

Понятия «информация» и «информационная система». Виды и структура информационных логистических систем.

Тема 5. Закупочная логистика предприятий питания

Распределение с позиций макро- и микрологистики. Основные функции сбытовой деятельности. Логистические каналы и логистические цепи.

Тема 6. Склады в логистике в туристическом и гостиничном бизнесе

Назначение складов и их классификация. Функции складов.

Тема 7. Транспортная логистика в туристическом и гостиничном бизнесе

Сущность и задачи транспортной логистики. Сравнительная характеристика основных видов транспорта.

Тема 8. Организация логистического управления

Служба логистики на предприятии. Функциональная взаимосвязь службы логистики с другими подразделениями.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий лекционного типа контроль осуществляется в форме проверки конспекта.

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется устным опросом, проверкой выполнения индивидуальных заданий.

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется в устных ответах на вопросы

4.1.2. Экзамен проводится в устной форме и решении ситуационных задач.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1.

Типовые вопросы для опроса:

1.Основная терминология, используемая в логистике

2.Цель и задачи логистики на современном этапе развития туристического и гостиничного бизнеса

3.Эволюция бизнес-логистики как науки и практики предпринимательства.

4.Основные логистические операции, функции.

5.Цель, задачи и функции логистики в туристическом и гостиничном бизнесе

Типовые тестовые задания

1. Что такое Логистика?

А. Искусство перевозки

Б. Искусство управления материалопотоком

В. Предпринимательская деятельность

Г. Все ответы верны

2. Основная задача управления Логистики заключается в:

А. транспортном обслуживании

Б. Управлении запасами

В. Разработке задач и стратегий в области управления материалами и распределения

Г. Все ответы верны

3. Ключевой идеей, лежащей в основе логистического подхода к организации управления экономической деятельностью является: интеграция

4. Что явилось предпосылками развития логистики:

А. Резкое снижение общих затрат в физическом распределении

Б. Развитие конкуренции

В. Энергетический кризис 70-х годов 20-го века

Г. Процессы глобализации

Д Компьютеризация управления

5. Применение Логистики в экономике обусловлено:

А. Достижениями научно-технического прогресса

Б. использования современного оборудования

В. Квалифицированным аппаратом управления

Г. Все ответы верны

6. Что сдерживало развитие Логистики:

А. Монополизация рынков

Б. Недостаточность инфраструктуры

В. Несовершенство таможенного законодательства

Г. Предпринимательская деятельность

7. Предложение на товары в определенном месте, в заданное время это: основная цель логистики

8. Исходя из правила Логистики, продукт должен быть:

А. В необходимом количестве

Б. В экономичной упаковке

В. Доставлен с любыми затратами

Г. Необходимого качества

Д. сертифицирован

9. В чем принципиальное отличие ЛУМП от традиционного:

А. выделение единой функции управления разрозненными материалопотоками

Б. максимальная возможность серийности изделия

В. максимально возможных простоев оборудования

Г. максимально больших объемов запасов

10. Какой основной критерий в выборе транспорта:

А. производительность,

Б. Коэффициент использования пробега

В. использования грузоподъемности

Г. Все ответы верны

Типовые оценочные материалы по теме 2.

Типовые вопросы для опроса:

1. Основные положения концепции логистики
2. Реализация принципа системного подхода.

Типовые оценочные материалы по теме 3.

Типовые вопросы для опроса:

1. Макрологистические системы, их виды.
2. Методы решения логистических задач.

Практическое задание:

Дать описание одной из современных логистических систем (согласно выбранному варианту по таблицам 1 и 2) или действующей системы управления потоками и запасами предприятия, на котором студент работает или имеет непосредственное отношение по роду своей практической деятельности. В случае отсутствия возможности получения необходимой информации можно воспользоваться данными ресурсов Интернета (обязательно дать список использованной литературы и ресурсов Интернета).

Таблица 1

Исходная информация для выполнения задания №1

№варианта	*Название логистической системы*
1,11	MRP-I (Materials Reguirements Planning) – планирование потребности в материальных ресурсах
2,12	MRP-II (Manufacturing Reguirements Planning) – планирование потребностей производства
3,13	ERP (Enterprise Reguirements Planning) – планироване потребностей предприятия
4,14	CSRP (Customer Synchronized Resourse Planning) – планирование ресурсов, синхронизированное с потреблением
5,15	DRP (Distribution Reguirements Planning) – планирование распределения продукции

6,16	LRP (Logistics Reguirements Planning) – планирование потребностей логистики
7,17	SCM (Supply Chain Management)) –управление цепями поставок
8,18	SRP (Service Reguirements Planning) – планирование потребностей логистического обслуживания
9,19	Системы на основе принципа «Just in time» (Точно в срок): Канбан, ОРТ и др.
10,20	«Lean production» – «тощее производство» (производство без запасов

При изложении данного вопроса во введении обязательно дать определение логистической системы и графическое описание (схему) функционирования «толкающей» и «тянущей» логистических систем.

Типовые оценочные материалы по теме 4.

Типовые вопросы для опроса:

1. Построение и функционирование информационных логистических систем.

2. Информационные технологии, особенности их применения в логистике.

3. Координация материальных и финансовых потоков в информационном поле.

Задание 1. Реферат по одной из предложенных тем.

Темы рефератов

1. Современная модель управления информационными потоками предприятия.

2. Функциональные структуры логистической информационной системы на различных уровнях управления.

3. Основные принципы построения и функционирования логистической информационной системы.

4. Принципы разработки логистических информационно-компьютерных технологий.

5. Классификация и характеристика информационных потоков в логистических системах.

6. Информационные потоки в системе материально-технического обеспечения предприятий.

7. Информационные потоки в планировании величины запасов материально-технических ресурсов.

8. Информационные потоки в управлении складированием и хранением материально-технических ресурсов.

9. Информационные потоки в планировании доставки продукции материально-технического назначения.

10. Анализ эффективности функционирования информационных потоков на предприятиях и в организациях.

11. Анализ затрат при использовании различных видов коммуникаций в системе материально-технического обеспечения.

12. Комплекс задач информационной логистической системы при транспортировке материальных ресурсов.

13. Назначение и характеристики информационно-компьютерных транспортных систем и программных продуктов.

14. Основные пути снижения издержек в процессе формирования и использования коммуникаций.

15. Направления совершенствования управления информационными сетями товаропотоков.

16. Эффективность стандартизации и упорядочения документооборота товаропроводящей сети.

17. Организация контроля за информационными потоками логистической цепи.

18. Основные направления расширения комплекса услуг в информационных системах.

19. Пути повышения эффективности функционирования информационных сетей и систем.

20. Экономические методы управления современной коммуникационной сетью.

21.Организация диспетчерской службы материально-технического обеспечения на предприятиях и в организациях.

22. Организация механизированного и автоматизированного учета расхода материальных ресурсов.

23. Организация компьютерной системы передачи и хранения снабженческой информации.

24. Информационный контроль структуры материально-технического обеспечения на предприятиях и в организациях.

25. Организация информационной логистической сети на промышленных предприятиях.

26. Основные принципы формирования информационной инфраструктуры на предприятиях и в организациях.

27. Организация внутренних и внешних информационных связей на предприятиях.

28. Экономическая эффективность сканирования штриховых кодов в логистических системах.

29. Методы оценки эффективности функционирования информационной логистической системы.

30. Организационные структуры логистической информационной системы на различных уровнях управления.

Задание № 2. Исследование информационной системы любого промышленного предприятия региона, о котором у студента имеется информация, полученная в процессе прохождения практики.

Работа должна содержать:

- титульный лист
- содержание
- введение
- основная часть
- заключение
- список литературы
- приложения

Структура основной части работы:

1. Характеристика предприятия
2. Анализ информационных потоков промышленного предприятия
3. Оптимизации документооборота промышленного предприятия.

Типовые оценочные материалы по теме 5.

Типовые вопросы для опроса:

1. Оптимальное размещение распределительных центров на логистическом полигоне.

2. Определение зон потенциального сбыта.

Практические задания:

Задание № 1

1. Дайте определение материального потока. Охарактеризуйте виды материальных потоков.

2. Основные направления логистической оптимизации производства.

3. Что такое “логистический сервис”? Виды логистического обслуживания.

4. Дайте определения системы и охарактеризуйте ее свойства.

5. Станок производит 2000 болтов за смену. Темп их потребления 15000 шт в месяц. Определить оптимальный размер партии бол-тов при односменной работе и 22 рабочих днях в месяце. Стои-мость одного болта 1,5 руб. Стоимость переналадки станка 1000 руб. Хранение запаса составляет 20 % его среднегодовой стоимо-сти.

6. Капитальные затраты на установку пакетирования составляют 2 млн. руб. Срок ее службы 5 лет, затраты на эксплуатацию 10 тыс. руб./год. При выпуске 10000 пакетов в год и экономии на логистических операциях за счет пакетирования 2 руб. на одном пакете оценить целесообразность применения пакетирования.

Задание № 2

1. Дать определение и перечислить основные логистические операции. Приведите классификацию операций.

2. Транспорт. Транспорт общего и необщего пользования.

3. Формирование системы логистического обслуживания потребителей.

4. Отличительный признак логистической системы и свойства логистической системы в разрезе 4 свойств, которые присутствуют в любой системе.

5. Нарисуйте и прокомментируйте график изменения уровня запаса в системе с постоянным интервалом между заказами притом, что дефицит недопустим.

6. Рассчитать количество автомобилей, необходимых для перевозки 400 т груза по маятниковому маршруту длинной 15 км за одну смену (8 час), если грузоподъемность одного автомобиля 4 т, коэффициент загрузки равен 0,8, скорость автомобиля 25 км/час и суммарное время погрузки и разгрузки 30 мин.

Задание № 3

1. Перечислить “шесть правил логистики”.

2. Оптимизация расположения распределительных центров на основе критерия минимума приведенных затрат.

3. Назовите качественные показатели уровня логистического обслуживания.

4. Что такое и из чего состоят макро - и микрологистические системы? Их элементы, организация, характер связей.

5. Предложите систему управления запасами с двумя контрольными показателями, нарисуйте и опишите график изменения запасов в ней.

6. Определить, чем выгоднее перевозить груз на маятниковом маршруте с обратным холостым пробегом тягачом со сменными прицепами или бортовым автомобилем. Длина маршрута 25 км, грузоподъемность обоих транспортных средств одинакова и равна 16 т, средняя скорость на маршруте тягача 15 км/час, бортового автомобиля 20 км/час, время простоя под погрузкой и выгрузкой бортового автомобиля в сумме 0,8 час, а время на замену прицепа 0,07 час.

Типовые оценочные материалы по теме 6.

Типовые вопросы для опроса:

1.Понятие логистического процесса на складе

2. Понятие грузовой единицы.

Практическое задание:

«Склады и грузопереработка»

В Венгрии экономика централизованного планирования осуществлялась 50 лет., большая часть экономической деятельности регулировалась государством. В результате к 1990-м годам коммерческие и промышленные организации стали неэффективными, устарели и все сильнее отставали от конкурентов из других стран. В 1990-х годах начали проводить политические и

экономические реформы с целью передать больше предприятий в частный сектор, в частности, деятельность транспорта больше не находилась под контролем государства.

Янош Шендор постарался воспользоваться ситуацией и создал грузовую компанию. Он приобрел хранилище со своей инфраструктурой и планирует переделать его в современную конкурентную организацию. Поначалу были проблемы: мощности приходили в упадок, автомобили выходили из строя, сотрудников было слишком много, а приемы их работы устарели. Раньше хранилище участвовало в торговле со страна-ми советского блока, теперь требовалось найти новых партнеров на Западе. В 2007 г. Янош добился некоторого прогресса и стал получать прибыль от резко возросшей торговли между Венгрией и странами Европейского союза. Он модернизировал свое хранилище, заменил транспортные средства и улучшил персонал. В начале 2017 г. он планировал создать новый склад возле австрийской границы, чтобы импортировать потребительские товары и экспортировать сельскохозяйственную продукцию. Однако конкуренция с другими транспортными компаниями постоянно возрастала, а европейские промышленники все время внедряли новые идеи. Поэтому Янош планировал, что его новый склад станет играть ведущую роль и поможет его компании в конкурентной борьбе. Проблема, с которой сталкивается Янош, типична: он не знает точно, что готовит для него будущее. Он читает отчеты, где высказывается предположение, что склады будущего в основном будут характеризоваться: более высоким уровнем обслуживания, обеспечивающим полное удовлетворение заказчика; концентрацией операций в меньшем числе логистических центров; сокращением запасов в результате улучшения материального потока; безбумажными трансакциями в электронном виде; гибкостью, позволяющей осуществлять персонализированные операции; переотправкой; управлением складированием третьей стороной; автоматизацией перемещения материалов; более профессионально подготовленным персоналом, способным выполнять новые операции.

Как вы полагаете, в какой степени изменившиеся экономические условия в Венгрии повлияли на логистику в этой стране? Что бы вы посоветовали Яношу сделать в его новом складе, какой тип операций вы бы ему предложили? Дали ли бы они ему возможность получить устойчивое конкурентное преимущество?

Типовые оценочные материалы по теме 7.

Типовые вопросы для опроса:

1. Организация и планирование перевозок.
2. Маятниковые и кольцевые маршруты.

Практическое задание:

Задание 1. «Выбор схемы транспортировки нефтепродуктов».

Фирма N, занимающаяся организацией и осуществлением экспедирования и перевозок экспортных, импортных и транзитных грузов, заключила контракт на доставку 21000 т нефтепродуктов от Ачинского нефтеперегонного завода (Красноярский край) на новую нефтебазу, построенную на территории Монголии в г. Тэс-Сомон. Сеть железных и автомобильных дорог в регионе, схема расположения транспортных предприятий, перевалочных нефтебаз и нефтебаз получателя представлена на рис. 2.2. Числами на схеме указаны расстояния между объектами, выраженные в километрах. Транспортировка осуществляется в два этапа. Первый этап: железнодорожным транспортом от Ачинска до нефтебаз Минусинска или Абазы. Стоимость доставки нефтепродуктов по железной дороге от Ачинского нефтеперегонного завода до этих нефтебаз является одинаковой, на расчеты влияния не оказывает и не учитывается. Второй этап: автомобильным транспортом до Тэс-Сомона. Для обеспечения этих поставок фирма N заключает кон тракты с автотранспортными предприятиями на перевозку и с нефтебазами на перевалку и хранение нефтепродуктов. В регионе имеются два транспортных предприятия, отвечающих требованиям, предъявляемым к международным автомобильным перевозчикам: первое — в г. Аскиз, второе — в г. Минусинске. В регионе имеются также две нефтебазы: в г. Абаза и в г. Минусинске, которые являются ближайшими к конечному месту доставки и способны переваливать и хранить не обходимый объем нефтепродуктов. Принять во внимание, что в регионе установлен регулярно действующий маршрут (базовый вариант): нефтепродукты по железной дороге доставляются в нефтебазу Абазы. Далее, на участке Абаза — Улан-Гом перевозка осуществляется силами Аскизского АТП. На участке Улан-Гом — Тэс-Сомон работает внутренний транспорт Монголии. Стоимость продвижения 21000 т нефтепродуктов до Тэс-Сомона по базовому варианту составляет 1 321 460 долл. США. Выбрать оптимальную схему транспортировки неф те продуктов, используя в качестве критерия минимум полных затрат.

Задание 2.

«Управление транспортной логистикой при автомобильных перевозках».

Московская компания получила предложение на регулярную поставку яиц для выращивания бройлеров от голландской фирмы. Выращивание бройлеров должно производиться на подмосковной птицефабрике в поселке Петелино (45 км от кольцевой дороги по Минскому направлению).

Голландская фирма предложила базис поставки CPT Москва, оставив открытым вопрос страхования грузов.

Важным условием контрактов на поставку яиц для выращивания бройлеров является их срочная инспекция по качеству, так как впоследствии это отразится на выращивании бройлеров и получении куриного мяса в планируемых объемах.

По предложению голландской компании она берется доставить яйца в Москву автотранспортом. При-чем в автофургоне будет находиться не только партия

яиц, но и груз других получателей. Организация до-ставки товара до Петелино после растаможивания в Москве должна осуществляться за счет получателя.

Контракт был заключен и трейлер с товаром прибыл в Москву. По прибытии трейлера с грузом выяснилось, что вместе с яйцами в автотранспортном средстве прибыли апельсины для другой фирмы.

Таможенники, мотивируя тем, что представитель «Апельсиновой компании» отсутствует, отказался вскрывать трейлер, никак не реагируя на то, что для груза яиц инспекция по качеству необходима срочным образом. Телефонные звонки на «апельсиновую компанию» никакого впечатления не произвели. Сотрудник, занимающийся растаможиванием грузов, отсутствовал. Остальным данный вопрос был безразличен.

Исходя из данной ситуации, требуется:

– предложить другой базис поставки и обосновать его;

- дать свои предложения по страхованию груза;

- определить место и порядок приемки по качеству;

- дать свои рекомендации по транспортировке груза до места назначения в поселок Петелино.

Типовые оценочные материалы по теме 8.

Типовые вопросы для опроса:

1. Логистические издержки.

2. Оценка результатов деятельности логистической системы.

Практическое задание:

«Эффективность логистики».

Известно, что 95 - 98% времени, в течение которого материал находится на производственном предприятии, приходится на выполнение погрузочно-разгрузочных и транспортно-складскпх работ. Этим обусловливается их значительная доля в себестоимости выпускаемой продукции.

Логистический подход к управлению материальными потоками на предприятии позволяет максимально оптимизировать выполнение комплекса логистических операций. По данным фирм Бош—Сименс, Мицубиси, «Дженерал моторс» один процент сокращения расходов на выполнение логистических функций имел тот же эффект, что и увеличение на 10% объема сбыта.

Перечислите слагаемые совокупного эффекта от применения логистического подхода к управлению материальным потоком на предприятии?

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс-7	владение навыками определения и анализа затрат предприятия общественного питания	ПКс-7	владение навыками планирования затрат предприятия индустрии гостеприимства

Этап освоения компетенции	Индикатор (показатель) оценивания *Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая этап освоения компетенции*	Критерий оценивания *Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД.*
ПКс-7	Способен планировать затраты предприятия индустрии гостеприимства	Осуществлено планирование затрат предприятия индустрии гостеприимства

1.3.2. Типовые оценочные средства

Типовые темы для устных ответов:

1.Понятия «логистика туристического и гостиничного бизнеса», их сущность.

2.Цели, задачи и функции логистики.

3.Логистика как научное направление.

4.Объекты логистического управления.

5.Особенности интегрированной логистики в туристской деятельности.

6.Основные положения концепции всеобщего управления качеством.

7.Суть концепции логистики в туризме.

8.Особенности современного этапа логистики.

9.Внутренние и внешние факторы развития логистики.

10.Материальные потоки и потоки услуг.

11.Сущность и содержание финансовых потоков.

12.Основные функции логистики в туризме.

13.Основные задачи логистики в туризме.

14.Логистический подход в вопросах формирования туристского продукта.

15.Логистические этапы формирования и продвижения туристского продукта.

16.Особенности современного туристского рынка.

17.Элементы логистической системы в туризме.

18.Управление деловой логистической системой.

19.Назначение и функции глобальных компьютерных сетей.

20.Роль информационных технологий в туристской деятельности.

21.Виды компьютерных систем бронирования.

22.Офисныепрограммные продукты в работе турфирмы.

23.Перспективные направления создания и внедрения информационных компьютерных технологий в туризме.

24.Роль и значение информационной логистики в процессе формирования тура.

25.Цель информации в логистике туризма.

26.Сущность и задачи транспортной логистики.

27.Выбор вида транспортного средства.

28.Логистическое планирование и прогнозирование в туризме.

29.Место и роль логистики в инфраструктуре турфирмы (менеджмент, маркетинг, финансы, планирование, бухгалтерский учет, аудит и др.).

30.Сущность компьютеризации логистических систем в туризме.

Ситуационные задачи:

Задача 1.

По данным учетной политики предприятия известно, что средняя стоимость доставки одного заказа комплектующих изделий (переменные затраты, связанные с оформлением одного заказа) составляет 200 ден.ед. Их годовая потребность – 1550 шт., цена единицы комплектующего изделия – 560 ден.ед. Годовая ставка начислений на поддержание единицы запаса на складе – 20%. Определить оптимальный размер заказа на комплектующее изделие и общую сумму затрат на обслуживание запаса.

Задача 2.

Годовая потребность в материалах 1550 шт., число рабочих дней в году – 226 дней, оптимальный размер заказа 75 шт., время поставки одного заказа 10 дней, возможная задержка поставки 2 дня. Определить параметры системы с фиксированным размером заказа. Выполнить графическое моделирование работы системы управления запасами с фиксированным размером заказа.

Задача №3.

Рассчитать параметры системы управления запасами с фиксированным интервалом времени между заказами и построить графическую модель работы системы по данным задачи №2 с учетом того, что рекомендуемый интервал времени между заказами 11 дней, максимально желательный запас 100 шт. Расчеты выполнить на три проверочных периода. Текущий запас при первой проверке составил – 50 шт, при второй – 90 шт., при третьей 95 шт.

Потребление за время первой поставки – 30 шт., за время второй – 80 шт., за время третьей – 81 шт.

Задача №4.

Коробки с комплектами шаблонов транспортируются по 5 штук одновременно. Производственный центр выпускает приблизительно по 10 шаблонов в час. Для восполнения коробок необходимо около двух часов. Из-за некоторой нестабильности процесса руководство решило иметь резервный запас в размере 20 %. Сколько карточек KANBAN необходимо?

Задача №5.

Фирма С и фирма Е расположены друг от друга на расстоянии 300 км. и реализуют продукцию аналогичного качества по одинаковым ценам. Обе фирмы определяют свои производственные расходы в размере 10 долл. На товарную единицу, а расходы на транспортировку груза – 0,7 долл./км. Чтобы расширить границы рынка, фирма С решила использовать склад А, находящийся на расстоянии 170 км. от фирмы Е. Затраты связанные с функционированием склада составляют 0,8 долл. На товарную единицу.

Определить границы рынка для обеих фирм. Как повлияет использование склада на изменение границ рынка?

Шкала оценивания (экзамен)

Оценка «ОТЛИЧНО» ставится обучающемуся, если он имеет сформированные и системные знания по логистике; четко и без ошибок ответил на теоретический вопрос экзаменационного билета и дополнительные вопросы; верно и с пояснениями решил ситуационную задачу; продемонстрировал умение связать теоретические знания с практикой.

Оценка «ХОРОШО» ставится обучающемуся, у которого знания сформированы, но имеют отдельные пробелы. При этом обучающийся допустил 1 или 2 несущественные ошибки при ответе на теоретический вопрос экзаменационного билета и дополнительные вопросы; решил ситуационную задачу, но допустил единичные ошибки в решении, показал умение связать теоретические знания с практикой.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится обучающемуся, который имеет базовые общие или неполные знания по логистике, допустившему достаточно существенные неточности при ответе на вопрос экзаменационного билета и дополнительные вопросы; решившему ситуационную задачу, но не проявившему умений применять теоретические знания на практике.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится обучающемуся, который имеет существенные пробелы в знаниях базовых понятий по логистике, не смог ответить на основной вопрос экзаменационного билета и дополнительные вопросы преподавателя, не решил ситуационную задачу или представил неверное решение задачи, показал существенные затруднения в аргументации выводов по темам дисциплины.

4.4. Методические материалы

Экзамен проходит в форме устных ответов на теоретические вопросы и решении ситуационных задач.

Рекомендации по подготовке к устному ответу

При устном опросе в ответе студента должны быть отражены следующие моменты:

− определены теоретические понятия, сформулированные в вопросе;

− сформулированы методы по сути вопроса,

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия лекционного типа дают студентам систематизированные знания о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины «Введение в специальность».

На лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать материал, подготовленный преподавателем, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета. При этом обучающиеся должны вести конспект дисциплины. Если обучающийся проявляет недопонимания по какой-либо части предмета, то ему следует задать вопрос преподавателю. Также в процессе лекционных занятий студентам необходимо выполнять в конспектах задания, которые предлагает преподаватель в процессе подачи теоретического материала.

Занятия практического типа являются аудиторными занятиями.

Для того чтобы аудиторный материал практического занятия был освоен обучающимся ему необходимо:

– предварительно: изучить теоретический материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;

– при организации практического занятия в форме семинара не ограничиваться подготовленным вопросом, внимательно слушать доклады других обучающихся, тезисно конспектировать, задавать вопросы, участвовать в дискуссиях и обсуждении представленных теоретических проблем;

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям лекционного типа включает в себя:

– доработку конспекта лекции, которую желательно осуществлять в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40% материала). Необходимо прочитать записи, расшифровать сокращения, доработать схемы;

– повторение изученного на предыдущем занятии материала.

Подготовка к занятиям практического типа включает 2 этапа:

1) организационный;

2) закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

–уяснение задания на самостоятельную работу;

–составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала. План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме. Преимущество плана состоит в следующем:

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т. д. Выписки – небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отдельные абзацы, а также дословные и близкие к дословной записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

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

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература					
№	Авторы, составители	Название	Издательство, год	Кол. экз.в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	Левкин Г.Г.	Логистика [Электронный ресурс]: теория и практика/ Левкин Г.Г.— Электрон. текстовые данные.	Саратов: Вузовское образование, 2013.— 220 c		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17768
2	Тебекин А.В.	Логистика [Электронный ресурс] : учебник	М. : Дашков и К, 2014. — 355 c		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/14056.html
6.2 Дополнительная литература					
1	Елина, В. Н.	Организация туристической деятельности [Электронный ресурс] : методическое пособие	Симферополь : Университет экономики и управления, 2018. — 66 c.		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/83934.html
2	Медлик, С.	Гостиничный бизнес [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям сервиса	М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 240 c.		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71186.html
6.3. Нормативные правовые документы					
1					
2					
6.4 Интернет-ресурсы					
1	www.castoms.ru – официальный сайт таможенной службы России				
2	vch.ru – виртуальная таможня				
3	ЭБС «IPRBooks.ru» http://www.iprbookshop.ru/				

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Специализированные залы для проведения лекций и аудитории для проведения семинарских и практических занятий с использованием мультимедийного оборудования и возможностью прямого выхода в сеть Интернет.

2. Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами.

3. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV.

4. Лицензионные электронные ресурсы: Windows, Microsoft Office (Excel, InfoPath, PowerPoint, Publisher, Word).

5. Информационные справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант».

***Информационные справочные системы*:**

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.garant.ru/
3. Научная библиотека РАНХиГС. URL: http://lib.ranepa.ru/;
4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp;
5. Национальная электронная библиотека. URL: http://rusneb.ru;
6. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
7. Российская национальная библиотека. URL: http://nlr.ru/;
8. Электронная библиотека Grebennikon. URL: http://grebennikon.ru/;
9. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: http://e.lanbook.com;
10. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: https://urait.ru/;
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL: http://www.iprbookshop.ru/.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра управления социально-экономическими системами

УТВЕРЖДЕНА
кафедра управления социально-экономическими системами

Протокол № 3 от 26.10.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.02.06(К)«Курсовая работа по модулю «Организация деятельности предприятий общественного питания»

по направлению подготовки
43.03.01Сервис
направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«**Сервис в ресторанном бизнесе»**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Калининград, 2020 г

Автор-составитель:

доцент кафедры управления социально-экономическими системами, к.э.н., доцент Е.В. Балясникова

И.О. заведующего кафедрой управления социально-экономическими системами, к.э.н., доцентЕ.В. Балясникова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Место курсовой работы в структуре ОП ВО 5
3. Содержание и структура курсовой работы 6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 9
5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся 12
7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины 12

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

1.1 Курсовая работа по модулю обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКр-1	готовность к организации контактной зоны предприятия сервиса	ПКр-1	способность организовать контактную зону предприятия питания
ПКр-2	готовностью к планированию производственно-хозяйственной деятельности предприятия сервиса в зависимости от изменения конъюнктуры рынка и спроса потребителей, в том числе с учетом социальной политики государства	ПКр-2	способность планировать производственную деятельность предприятия питания
ПКр-6	способность выделять и учитывать основные психологические особенности потребителя в процессе сервисной деятельности в ресторанном бизнесе	ПКр-6	способность учитывать особенности потребителя для оказания соответствующих сервисных услуг
ПКр-7	готовность к осуществлению контроля качества процесса сервиса, параметров технологических процессов, используемых ресурсов	ПКр-7	способность контролировать качество сервиса
ПКр-8	готовность к работе в контактной зоне с потребителем, консультированию, согласованию вида, формы и объема процесса сервиса	ПКр-8	способность работать в контактной зоне с потребителем
ПКр-9	владение навыками определения и анализа затрат предприятия общественного питания	ПКр-9	владение навыками оптимизации затрат предприятия общественного питания
ПКр-12	готовность к выявлению потребностей потребителя, формированию услуг общественного питания, развитию клиентурных отношений	ПКр-12	способность к формированию услуг на основе предпочтений потребителя
ПКр-13	готовность применять современные технологии услуг общественного питания в работе с потребителями	ПКр-13	способность использовать современные технологии услуг общественного питания

1.2.В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии	Код этапа освоения	Результаты обучения

профстандарта)	компетенции	
	ПКр-1	на уровне знаний: знать способы организации контактной зоны предприятия питания
		на уровне умений: уметь организовать контактную зону предприятия питания
		на уровне навыков: не формируются
	ПКр-2	на уровне знаний: знать инструменты и методы планирования производственной деятельности предприятия питания
		на уровне умений: уметь планировать производственной деятельности предприятия питания
		на уровне навыков: не формируются
	ПКр-6	на уровне знаний: знать особенности потребителей и их потребности
		на уровне умений: уметь учитывать особенности и потребности потребителя в сервисной деятельности
		на уровне навыков: не формируются
	ПКр-7	на уровне знаний: знать инструменты и методы контроля качества сервиса
		на уровне умений: уметь применять инструменты и методы контроля качества сервиса
		на уровне навыков: не формируются
	ПКр-8	на уровне знаний: знать способы работы в контактной зоне
		на уровне умений: уметь работать в контактной зоне предприятия питания
		на уровне навыков: не формируются
	ПКр-9	на уровне знаний: знать способы оптимизации затрат предприятия
		на уровне умений: уметь оптимизировать затраты предприятия питания
		на уровне навыков: не формируются
	ПКр-12	на уровне знаний: знать источники информации о новых услугах
		на уровне умений: уметь оценивать целесообразность и предлагать новые услуги предприятия питания
		на уровне навыков: не формируются
	ПКр-13	на уровне знаний: знать современные технологии услуг общественного питания
		на уровне умений: уметь применять современные технологии услуг общественного питания
		на уровне навыков: не формируются

2. Место курсовой работы в структуре ОП ВО

Курсовая работа по модулю «Организация деятельности предприятий общественного питания» пишется в 6 семестре по итогу модуля.

Курсовая работа пишется на основе изученных в модуле дисциплин.

Форма промежуточной аттестации:оценка за курсовую работу.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Консультации по курсовой работе и защита курсовой работы может быть с применением ДОТ.

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура курсовой работы

Выполнение курсовой работы предполагает решение следующих задач: соединить учебный процесс с практическими навыками оказания услуг в области оказания услуг в индустрии гостеприимства, расширить связи науки с производством товаров и оказанием услуг, изучить передовой опыт деятельности предприятий в рыночной сфере, в области организации, управления, планирования производства и деятельности трудовых коллективов, учета и анализа различных практических ситуаций стимулирования труда и другие вопросы.

Для выполнения курсовой работы очень важно правильно и своевременно определить тему и объект исследования. Раскрытие темы должно быть актуальным и отражать современное состояние и перспективы развития экономики, науки и техники. Удачно избранная, изученная и разработанная проблема в курсовой работе в дальнейшем может стать предметом более углубленного исследования в выпускной квалификационной работе. Объектом исследования в курсовой работе может стать организация (предприятие) любой формы собственности, где студент собирает необходимую аналитическую информацию по теме курсовой работы (база практики) или любая другая организация, информация о которой доступна студенту и достаточна для написания курсовой работы.

В процессе ознакомления с объектом исследования целесообразно предварительно обсудить со специалистами организации значимость избранной проблемы, по которой будет проводиться исследование, выслушать их мнение, рекомендации, замечания и затем согласовать ее с научным руководителем.

После определения названия работы, объекта и предмета исследования разрабатывается рабочий план, который в дальнейшем может

корректироваться. План (содержание) курсовой работы обязательно согласовывается с научным руководителем.

Работа должна иметь четкий план, логически последовательно изложенное содержание, выверенную библиографию и оформленный научный аппарат. Для этой цели необходимо составить простой, но в то же время наглядный график поэтапного выполнения работы в следующем порядке:

– выбрать тему и определить степень ее научной разработанности;

– предварительно ознакомиться с литературой по теме;

– определить объект исследования (предприятие, организацию, на базе которых предполагается проводить практико-исследовательскую работу);

– составить план работы и согласовать его с научным руководителем;

– подобрать методику исследования;

– изучить специальную литературу, статистические, плановые и отчетные данные;

– собрать и обработать фактический материал;

– проанализировать собранный материал по отдельным главам и подразделам работы;

– обобщить результаты исследования, выработать рекомендации и мероприятия;

– после получения замечаний научного руководителя доработать отдельные разделы, оформить в соответствии с требованиями курсовую работу, пройти нормоконтроль и проверку в системе Антиплагиат;

– подготовить схемы, диаграммы, таблицы для использования их на защите, подготовиться к защите.

Сроки выполнения отдельных этапов работы студент определяет вместе с научным руководителем. В каждом отдельном случае календарный график выполнения работы может иметь индивидуальные особенности. За содержание и достоверность информации, выводы и рекомендации, принятые в курсовой работе, отвечает студент – автор проведенного исследования. Выполненная в срок курсовая работа (в соответствии с требованиями) представляется научному руководителю. После одобрения руководитель допускает работу к защите.

По итогам защиты выставляется оценка, учитывающая содержание самой работы, ее оформления и защиту. Оценивается работа по следующим основным позициям:

1. Полнота, систематичность раскрытия темы, доказательность выводов, обоснованность предложенных мероприятий.

2. Качество оформления курсовой работы.

3. Самостоятельность изложения, оригинальность составленных таблиц, схем и других материалов.

4. Грамотность, стилистическая правильность текста.

5. Уверенное владение материалом при устной защите.

Объем курсовой работы должен быть в пределах 25 - 30 страниц, набранного компьютере (без приложений), формата А4 машинописного текста. Тема, объект и предмет исследования, умение студента работать со специальной литературой определяют структурные особенности курсовой работы, которая должна быть выполнена по единой схеме.

Курсовая работа должна состоять из следующих структурных частей (разделов):

- титульный лист;
- содержание;
- введение (2 с.);
- теоретико-методологический раздел (8-10 с.);
- аналитический раздел (8-10 с.);
- разработанные предложения, рекомендации по совершенствованию функционирования предприятия (фирмы, организации) (8-10 с.);
- заключение (2-3 с.);
- список использованных источников (20-25 источников);
- приложения (при необходимости).

Титульный лист является первой страницей курсовой работы. Содержание последовательно включает, начиная с введения, перечень заголовков разделов (глав), подразделов (параграфов), пунктов (если таковые имеются) курсовой работы и приложений с указанием начальной страницы. Заголовки содержания должны в точности соответствовать заголовкам текста курсовой работы. Содержание также должно давать представление о взаимной подчиненности отдельных разделов работы.

Введение должно кратко характеризовать актуальность работы, цель работы, задачи, современное состояние научной проблемы, которой посвящено исследование, степень разработанности в научной литературе. Во введении формулируется проблема и круг вопросов, необходимых для ее решения, определяется цель работы с ее расчленением на взаимосвязанный комплекс задач, подлежащих решению для раскрытия темы, указываются объект и предмет исследования, используемые методы анализа и литературные источники.

Теоретико-методологический раздел носит общетеоретический (методологический) характер. В нем на основе изучения работ отечественных и зарубежных авторов, научно-методических и законодательных материалов раскрывается сущность исследуемой проблемы, рассматриваются различные подходы к их решению, дается их оценка, обосновываются и излагаются собственные позиции студента.

Аналитический раздел – это один из важнейших разделов самостоятельной исследовательской работы студента. В данной главе работы дается глубокий анализ изучаемой проблемы и использованием различных методов исследования. Анализ деятельности предприятия должен способствовать глубокому и систематизированному раскрытию состояния проблемы, которой посвящена курсовая работа. После оценки общего

состояния деятельности предприятия следует акцентировать внимание на частных (конкретных) вопросах проблемы. Выявляются положительные и отрицательные моменты (с учетом которых возможен дальнейший рост), определяются возможные пути устранения узких мест в деятельности отдельных подразделений предприятия, им дается экономическая оценка. Формулируются выводы по результатам исследования, разрабатываются предложения и рекомендации по их внедрению в производство и во внешнюю деятельность предприятия. Конкретный анализ деятельности предприятия должен быть насыщен таблицами, графиками, схемами и другим наглядно-аналитическим инструментарием научного аппарата исследования.

В проектной главе студент разрабатывает предложения, обеспечивающие решение проблемы, заданной темой работы. Все предложения и рекомендации должны носить конкретный характер, быть доведены до стадии разработки, обеспечивающей их практическое применение. Они представляют систему обоснованных организационно-управленческих, технических и планово-экономических мероприятий, базой для разработки которых служит проведенный в предшествующей главе анализ исследуемой работы, а также имеющийся прогрессивный отечественный и зарубежный опыт, выявленный в процессе разработки теоретической главы.

Заключение должно содержать обобщенные выводы по результатам исследовательской работы и предложения по улучшению ситуации на основе проведенных исследований мероприятий.

Список использованных источников содержит наименования всех использованных источников информации в алфавитном порядке с соблюдением правил библиографического описания. При составлении списка использованных источников необходимо включать только те источники, из которых автор заимствовал отдельные мысли, цифры, факты и т.п., для аргументации доказательности.

Приложения. В приложениях помещают различные материалы, дополняющие и иллюстрирующие содержание основных разделов работы (таблицы, рисунки, цифровой материал, вспомогательные расчеты и другие информационные данные).

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

С применением ДОТ.

Контроль результатов самостоятельной работы осуществляется в устных ответах на вопросы – защите курсовой работы.

4.1. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Текущий контроль осуществляется посредством контроля выполнения плана-графика написания курсовой работы, согласованного с научным руководителем.

4.2. Примерные темы курсовых работ

1. Организация производства и обслуживания в магазине кулинария.
2. Организация производства и обслуживания в кафетерии в салат - баре.
3. Организация производства и обслуживания коктейль – баре.
4. Организация производства и обслуживания пиццерии.
5. Организация производства и обслуживания в винном баре.
6. Организация производства и обслуживания в молочном баре.
7. Организация производства и обслуживания в Интернет – кафе при столовой ККТ
8. Организация производства и обслуживания в кальян - баре
9. Организация производства и обслуживания в ресторане.
10. Организация производства и обслуживания в диетической столовой.
11. Организация производства и обслуживания в пирожковой ПО «Нептун Моховской».
12. Организация производства и обслуживания в блинной.
13. Организация производства и обслуживания в шашлычной.
14. Организация производства и обслуживания в сосисочной ПО «Вэлкам».
15. Организация производства и обслуживания в гамбургерной ПО «Козыревскийрыбкооп».
16. Организация производства и обслуживания в кафе общего типа.
17. Организация производства и обслуживания в кафе детском.
18. Организация производства и обслуживания в кафе молодежное.
19. Организация производства и обслуживания в кафе - кондитерская.
20. Организация производства и обслуживания в кафе - молочная
21. Организация производства и обслуживания в бизнес - клубе.
22. Организация производства и обслуживания в ночном клубе.
23. Организация производства и обслуживания в десертном баре.
24. Организация производства и обслуживания в кофейном баре.
25. Организация производства и обслуживания в шоколадном баре.
26. Организация производства и обслуживания в диско – баре.
27. Организация производства и обслуживания в общедоступной столовой.
28. Организация производства и обслуживания в пельменной ПО «Оптовый торговый рынок КОСПО»
29. Организация производства и обслуживания в ресторане в фруктовом баре.

30. Организация производства и обслуживания в снек-баре (закусочный).
31. Организация производства и обслуживания в экспресс – баре.
32. Организация производства и обслуживания в чайной.
33. Организация производства и обслуживания в кофейне.
34. Организация производства и обслуживания в варьете баре.
35. Организация производства и обслуживания в пончиковой.
36. Организация производства и обслуживания в гриль баре.

Шкала оценивания (экзамен)

Оценка «ОТЛИЧНО» ставится обучающемуся, если он представил курсовую работу, которая является четко структурированной, соответствующей теме и оформленной в соответствии с требованиям к таким работам, на защите продемонстрировал владение компетенциями, полно ответил на дополнительные вопросы по теме исследования.

Оценка «ХОРОШО» ставится обучающему, если он представил курсовую работу, которая является четко структурированной, соответствующей теме и оформленной в соответствии с требованиям к таким работам, на защите продемонстрировал владение компетенциями, полно ответил на дополнительные вопросы по теме исследования, но допустил неточности или погрешности.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится обучающему, если он представил курсовую работу, которая является четко структурированной, соответствующей теме, оформленной в соответствии с требованиям к таким работам, на защите продемонстрировал слабое владение компетенциями, с трудом ответил на дополнительные вопросы по теме исследования и/или допустил грубые ошибки, показал невладение темой исследования.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится обучающему, если он представил курсовую работу, которая не является четко структурированной, соответствующей теме и/ил не оформленной в соответствии с требованиям к таким работам, на защите не продемонстрировал владение компетенциями, не ответил на дополнительные вопросы по теме исследования.

4.4. Методические материалы

Библиографический список оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1-2003.

ВКР оформляется в соответствии с ГОСТ 7.32-2001 (Отчет о научно-исследовательской работе); ГОСТ Р 7.05-2008 (Библиографическая ссылка); ГОСТ 7.1-2003 (Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления) и их актуальных редакций.

ВКР должна быть написана на русском языке. Текст ВКР следует печатать на одной стороне листа белой бумаги формата А4 с размерами

полей: сверху – 20 мм, снизу – 20 мм, справа – 15 мм, слева 30 мм. Шрифт – 14 пт. Цвет шрифта должен быть черным.

Рекомендуемый объём выпускной квалификационной работы – 50-60 страниц печатного текста без приложений. Оформление работы должно соответствовать требованиям, изложенным в Положении № 02-538 о выпускной квалификационной работе по программам высшего профессионального образования РАНХиГС от 25.01.2012.

Методические рекомендации по оформлению ВКР и процедуре защиты опубликованы на сайте Филиала.

Шаблон оформления презентации опубликован на сайте Филиала.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

6.1. Основная литература

№	Авторы, составители	Название	Издательство, год	Кол. экз.в библио теке	Наличие в ЭБС
1.	Юкаева В.С.	Менеджмент. Краткий курс [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Юкаева В.С.— Электрон. текстовые данные.	М.: Дашков и К, 2014.— 104 c.		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/4448.— ЭБС «IPRbooks»
2.	Кулаков Ю. Н.	Основы менеджмента [Электронный ресурс]: курс лекций/ Ю.Н. Кулаков [и др.].— Электрон. текстовые данные.	М.: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2014.— 120 c.		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/26861.— ЭБС «IPRbooks»
3.	Захарова Н.А.	Основы гостиничного дела [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Захарова Н.А.— Электрон. текстовые данные.	Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020.— 297 c.		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/93543.html - ЭБС «IPRbooks»
4.	Киреева Ю.А.	Основы туризма [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Киреева Ю.А.— Электрон. текстовые данные.	Москва: Российская международная академия туризма, Советский спорт, 2010.— 108 c.		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/14289.html.— ЭБС «IPRbooks»
5.	М. В. Иванова,	Туристское страноведение. Западная	Москва : Издательство		: https://urait.ru/bcode/4

	Л. В. Сазонкина, Л. А. Полынова, Ю. Л. Кужель ; под научной редакцией Ю. Л. Кужеля	и Северная Европа. Япония : учебник для вузов / М. В. Иванова, Л. В. Сазонкина, Л. А. Полынова, Ю. Л. Кужель ; под научной редакцией Ю. Л. Кужеля. — 2-е изд., перераб. и доп	Юрайт, 2020. — 574 с.		55569
6.	*Кужель, Ю. Л.*	Туристское страноведение. Центральная и Южная Европа (Албания, Венгрия, Хорватия, Словения) : учебник для вузов / А. А. Крючков, А. Г. Граве ; под редакцией Ю. Л. Кужеля.	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 400 с.		: https://urait.ru/bcode/447733
7.	Ю. Л. Кужель, М. В. Иванова, Л. А. Полынова, Л. В. Сазонкина ; под научной редакцией Ю. Л. Кужеля.	Туристское страноведение. Турция. Ближний Восток. Северная Африка : учебник для вузов / Ю. Л. Кужель, М. В. Иванова, Л. А. Полынова, Л. В. Сазонкина ; под научной редакцией Ю. Л. Кужеля.	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 363 с.		https://urait.ru/bcode/445756
8.	Трапицин С.Ю.	Мотивация и стимулирование : Учебник и практикум для академического бакалавриата	М.: Изд-во Юрайт, 2018. -314 с.		https://urait.ru/book/motivaciya-i-stimulirovanie-trudovoy-deyatelnosti-433738
9.		Технологии управления развитием персонала : учебник / под редакцией А. В. Карпова, Н. В. Клюевой.	Москва : 2016. — 403 с. — ISBN 978-5-392-19555-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.		URL: https://e.lanbook.com/book/149985 (дата обращения: 10.03.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
10	Ребров А.В.	Мотивация и оплата	— М. : ИНФРА-		Режим

		труда. Современные модели и технологии : учеб. пособие /	М, 2019. — 346 с.		доступа: http://znanium.com/catalog/product/993450
11	Райли, Майкл	Управление персоналом в гостеприимстве: Учебник для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Управление персоналом» (062100) и сервиса (230000) / М. Райли ; Пер. с англ.	М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 191 с. (Серия «Зарубежный учебник») - ISBN 978-5-238-00873-2.		URL: https://new.znanium.com/catalog/product/1028614
6.2. Дополнительная литература					
1.	Истомина Э.Г.	Внутренний туризм и туристские ресурсы России [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Истомина Э.Г., Гришулькина М.Г.— Электрон. текстовые данные.	Москва: Российский государственный гуманитарный университет, 2019.— 295 с.		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/90016.html.— ЭБС «IPRbooks»
2.	Воскресенский В.Ю.	Международный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям «Социально-культурный сервис и туризм», «География», «Менеджмент организации», «Экономика и управление на предприятии(по отраслям)»/ Воскресенский В.Ю.— Электрон. текстовые данные.—	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 462 с.		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8096.html.— ЭБС «IPRbooks»
3.	Б\А	Международный туризм [Электронный ресурс]: правовые акты/ — Электрон. текстовые данные.—	Москва: Российская международная академия туризма, Логос, 2014.— 576 с.		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51866.html.— ЭБС «IPRbooks»
4.	Малыгина Н.В.	Экологический туризм [Электронный ресурс]: учебник/ Малыгина Н.В.— Электрон.	Москва: Прометей, 2019.— 162 с.		Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/

		текстовые данные.			94582.html.— ЭБС «IPRbooks»
5.	Ю. Л. Кужель	Туристское страноведение. Центральная Европа : учебник для вузов / под научной редакцией Ю. Л. Кужеля.	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 517 с.		https://urait.ru/bcode/455528

6.3. Нормативные правовые документы

1.ФЗ «О защите прав потребителей (от 09.01.96 с изменениями и дополнениями от 17.12.1999 ФЗ -212)

2. Правила оказания услуг общественного питания. (Постановление Правительства РФ от 15.08.97 № 1036 с изменениями и дополнениями от 21.06.2001 № 389)

3. ГОСТ Р 50762-95 «Общественное питание. Классификация предприятий»

4. ГОСТ Р 50764-95 «Услуги общественного питания. Общие требования»

5. ГОСТ Р 50935-96 «Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу»

6. ГОСТ Р 50647-94 «Общественное питание. Термины и определения»

7. ФЗ О качестве и безопасности пищевых продуктов /от 02.01.00 № 29-ФЗ

8. ФЗ О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения /от 30.03.01, № 52-ФЗ

9. ФЗ О лизинге /от 29.10.98 № 164 – ФЗ

10.ФЗ Об ограничении курения табака / от 10.07.2001 № 87-ФЗ

11. ФЗ о государственном регулировании производства и оборота этилового спирта и алкогольной продукции / от 07.01.99 № 18 – ФЗ

12. Правила продажи алкогольной продукции. Утв. Постановлением Правительства РФ 19.08.96 № 987

13. ОСТ 28-1-95 «Общественное питание. Требования к производственному персоналу»

14. СП 2.3.6.1079-01 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них продовольственного сырья и пищевых продуктов»

15. СП 1.1.1058-01 Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-эпидемиологических (профилактических) мероприятий

16. ГОСТ Р 51740-2001 Технические условия на пищевые продукты. Общие требования к разработке и оформлению

17. СП 2.3.6.1066-01 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям торговли и обороту в них продовольственного сырья и пищевых продуктов.- М., 2002

18. Порядок разработки, рассмотрения и утверждение стандартов предприятий (СТП).- М., 1997

19. ГОСТ Р 51074-97 «Продукты пищевые. Информация для потребителей. Общие требования»

20. Санитарные правила. «Условия и сроки хранения особо скоропортящихся продуктов» СанПиН 42-123-4117-86

6.4. Интернет-ресурсы.	
1.	http://www.ecsocman.edu.ru/ - федеральный образовательный портал (экономика, социология и менеджмент)
2.	http://economicus.ru/ - проект «Экономикус.ру» - крупнейший российский портал по различным теоретическим разделам экономики

3.	http://www.eup.ru – библиотека экономико-управленческой литературы
4.	http://www.gks.ru - сайт Федеральной службы государственной статистики
5.	http://kaliningrad.**gks.ru** - сайт ТОСГС по Калининградской области
6.	http://www.terrus.ru- База данных «Социально-экономический справочник - Интернет-каталог «Вся Россия»
7.	https://zf.ranepa.ru/studentam-i-slushatelyam/edu_mats/

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Специализированные залы для проведения лекций и аудитории для проведения семинарских и практических занятий с использованием мультимедийного оборудования и возможностью прямого выхода в сеть Интернет.

2. Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами.

3. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV.

4. Лицензионные электронные ресурсы: Windows, Microsoft Office (Excel, InfoPath, PowerPoint, Publisher, Word).

5. Информационные справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант».

***Информационные справочные системы*:**

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.garant.ru/
3. Научная библиотека РАНХиГС. URL: http://lib.ranepa.ru/;
4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp;
5. Национальная электронная библиотека. URL: http://rusneb.ru;
6. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
7. Российская национальная библиотека. URL: http://nlr.ru/;
8. Электронная библиотека Grebennikon. URL: http://grebennikon.ru/;
9. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: http://e.lanbook.com;
10. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: https://urait.ru/;
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL: http://www.iprbookshop.ru/.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра управления социально-экономическими системами

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
управления социально-экономическими
системами
Протокол от «26» октября 2020 г. № 03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.01 Управление продажами в индустрии гостеприимства
по направлению подготовки
43.03.01 Сервис
направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Калининград, 2020

Автор(ы)–составитель(и):
доцент кафедры управления социально-экономическими системами, к.э.н., доцент Е. В. Балясникова

И.О. заведующего кафедрой управления социально-экономическими системами, к.э.н., доцент Е.В. Балясникова

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы…….. 4

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся и место дисциплины в структуре образовательной программы……... 5

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий и структура дисциплины……. 6

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине…….. 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……... 20

6. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля), ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине……. 26

7. Материально-техническая база, информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)……... 26

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

1.1. Дисциплина **Управление продажами в индустрии гостеприимства** обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКс-6	готовность к работе в контактной зоне с потребителем, консультированию, согласованию вида, формы и объема процесса сервиса		

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	ПКР-5	на уровне знаний - теоретические, правовые и практические основы технологии продаж туристических услуг; механизм и технологии продаж туруслуг
		на уровне умений - увеличивать количество продаж туров; анализировать поведение потребителей и состояние спроса; применять методы количественного и качественного анализа при принятии управленческих решений
		на уровне навыков: не формируются

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины 1 зачетная единица.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения:

10/7,5 часов лекций,

10/7,5 часов практических занятий,

16/12 часов самостоятельной работы.

Количество академических/астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очно-заочной форме обучения:

- 6/4,5 часа лекций,
- 6/4,5 часа практических занятий,
- 24/18 часов самостоятельной работы..

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина **Управление продажами в индустрии гостеприимства** изучается в 3 семестре.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Лекционные занятия	С применением ДОТ
Практические занятия	Контактные аудиторные часы, с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Эссе	В системе дистанционного обучения (СДО)
Ответ на практическом занятии, участие в дискуссии	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Развитие продаж и их роль в индустрии гостеприимства	8	2		2		4	Конспект лекций, устный опрос
Тема 2	Разработка стратегии продаж	12	4		4		4	Конспект лекций, устный опрос, деловая игра
Тема 3	Управление продажами	8	2		2		4	Конспект лекций, устный опрос, решение задач
Тема 4	Оценка эффективности сбытовой деятельности	8	2		2		4	Конспект лекций, устный опрос, решение задач
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		**36**	**10**		**10**		**16**	

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (астрономических) час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Развитие продаж и их роль в индустрии гостеприимства	6	1,5		1,5		3	Конспект лекций, устный опрос
Тема 2	Разработка стратегии продаж	9	3		3		3	Конспект лекций, устный опрос, деловая игра
Тема 3	Управление продажами	6	1,5		1,5		3	Конспект лекций, устный опрос, решение задач
Тема 4	Оценка эффективности сбытовой деятельности	6	1,5		1,5		3	Конспект лекций, устный опрос, решение задач
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		**27**	**7,5**		**7,5**		**12**	

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Развитие продаж и их роль в индустрии гостеприимства	8	1		1		6	Конспект лекций, устный опрос
Тема 2	Разработка стратегии продаж	12	2		2		8	Конспект лекций, устный опрос, деловая игра
Тема 3	Управление продажами	8	1		1		6	Конспект лекций, устный опрос, решение задач
Тема 4	Оценка эффективности сбытовой деятельности	8	2		2		4	Конспект лекций, устный опрос, решение задач
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		**36**	**6**		**6**		**24**	

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (астрономических), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Развитие продаж и их роль в индустрии гостеприимства	6	0,75		0,75		4,5	Конспект лекций, устный опрос

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (астрономических), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 2	Разработка стратегии продаж	9	1,5		1,5		6	Конспект лекций, устный опрос, деловая игра
Тема 3	Управление продажами	6	0,75		0,75		4,5	Конспект лекций, устный опрос, решение задач
Тема 4	Оценка эффективности сбытовой деятельности	6	1,5		1,5		3	Конспект лекций, устный опрос, решение задач
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		**27**	**4,5**		**4,5**		**18**	

Содержание дисциплины

Тема 1. Развитие продаж и их роль в индустрии гостеприимства

Каналы распределения и товародвижения. Спрос, формирование спроса и стимулирование сбыта. Торговые посредники и их классификация. Организация оптовой и розничной торговли. Дилеры и дистрибьюторы. Мерчандайзинг. Компоненты организации эффективного сбыта. Методы персональных продаж. Подходы к формированию прямого сбыта на основе клиентского анализа. Особые формы коммерческого взаимодействия: франчайзинг, многоуровневый маркетинг

Тема 2. Разработка стратегии продаж

Выбор стратегии выстраивания продаж в зависимости от компании, продукта (товара или услуги), каналов сбыта, клиентов, ситуации на рынке. План продаж, как завершающий этап маркетингового плана. Виды планов. Элементы и методы планирования продаж. Технические и психологические ошибки планирования. Составляющие плана продаж. Планирование действий. Планирование контактов. Рассмотрение примера формы для планирования продаж. Процесс продаж. Поиск новых клиентов, собственно продажи, документарное оформление сделки. Развитие продаж. Определение психологического типа клиента. Продажа личной встречи, преодоление барьеров. Диагностика возможностей клиента. Диагностика потребностей клиента.

Тема 3. Управление продажами

Основные функции процесса управления продажами. Отбор, найм и подготовка персонала. Организационная структура отдела продаж. Формирование организационной структуры на основе коммерческой значимости клиентов. Мотивация и подготовка торговых представителей. Организация деятельности торговых представителей и вознаграждение за их работу. Организация работы, контроль и оценка деятельности сбытовой сети. Прогнозирование объема продаж. Составление бюджета продаж и его оценка.

Тема 4. Оценка эффективности сбытовой деятельности

Контроль сбытовой деятельности и оценка ее эффективности. Критерии и методы определения эффективности продаж. Направления анализа марочных товаров. Аудит бренда. Анализ рекламной и маркетинговой деятельности. Рейтинги. Модели и методы оценки коммуникативной эффективности продаж. Анализ лояльности покупателей. Конкурентный анализ и конкурентный профиль продукции. Экономическая эффективность сбыта.

2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся ифонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий лекционного типа (с ДОТ): конспект лекций (ДОТ);

При проведении занятий семинарского типа (аудиторно): опрос, дискуссия (устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия, групповое обсуждение вопросов); преподаватель, реализующий дисциплину, определяет самостоятельно планы семинарских занятий;

При контроле результатов самостоятельной работы студентов (аудиторно): устные ответы на вопросы.

4.1.2. Промежуточная аттестация включает зачет.

4.2 Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Типовые оценочные материалы по разделу 1

Вопросы для опроса:

1. Особенности технологии продаж в сфере услуг. 2. Специфика технологии продаж услуг индустрии гостеприимства. 3. Продвижение, продажи и сбыт в сфере услуг. 4. Особенности обслуживания клиентов в индустрии гостеприимства. 5. Взаимодействие с клиентом. 6. Формирование корпоративной культурой в индустрии гостеприимства, нацеленной на потребителя. 7. Методы взаимодействия с клиентами в индустрии гостеприимства. 8. Способы концентрации на удовлетворении потребностей клиента. 9. Особенности формирования рынка туристских услуг. Туристский продукт - основные характеристики, состав. Рынок потребителей. Рынок конкурентов.

Типовые оценочные материалы по теме 2

Вопросы для опроса:

1. Выбор стратегии выстраивания продаж в зависимости от компании, продукта (товара или услуги), каналов сбыта, клиентов, ситуации на рынке.
2. План продаж, как завершающий этап маркетингового плана. Виды планов.
3. Элементы и методы планирования продаж.
4. Технические и психологические ошибки планирования.
5. Составляющие плана продаж.
6. Планирование действий.
7. Планирование контактов.
8. Рассмотрение примера формы для планирования продаж.
9. Процесс продаж.
10. Поиск новых клиентов, собственно продажи, документарное оформление сделки.
11. Развитие продаж.
12. Определение психологического типа клиента.
13. Продажа личной встречи, преодоление барьеров.
14. Диагностика возможностей клиента.
15. Диагностика потребностей клиента.

Деловая игра "Презентация стратегии сбыта"

Цель: применить на практике методы и навыки подготовки презентации и убеждения.

Деловая игра реализуется в несколько этапов:

1. ознакомление участников с целями, задачами и условиями игры;
2. инструктаж относительно порядка проведения игры;
3. разделение участников на несколько ролевых групп;
4. анализ, оценка процесса и результатов игры.

Слушатели распределяются по группам по 3-5 человек.

- Определение и выбор целевых сегментов рынка.
- Обеспечение комфортной внутренней и внешней среды при продаже продукта.
- Работа с очередями.
- Торговые взаимоотношения туроператоров и турагентов.
- Франчайзинг.
- Этапы совершения покупки.
- Современный опыт применения и использования инструментов влияния на покупательную активность потребителей туруслуг.
- Алгоритмы первого посещения клиента.
- Продажи на выставках. Продажи через Интернет. Продажи по телефону.

Типовые оценочные материалы по теме 3

Вопросы для опроса:

1. Основные функции процесса управления продажами.
2. Отбор, найм и подготовка персонала.
3. Организационная структура отдела продаж.
4. Формирование организационной структуры на основе коммерческой значимости клиентов.
5. Мотивация и подготовка торговых представителей.
6. Организация деятельности торговых представителей и вознаграждение за их работу.
7. Организация работы, контроль и оценка деятельности сбытовой сети.
8. Прогнозирование объема продаж.
9. Составление бюджета продаж и его оценка.

Задание:

Подготовьте методы стимулирования сбыта продукции (услуги) организации индустрии гостеприимства. Презентация должна содержать:

- Описание сегмента рынка, товара или услуги
- Описание целевой аудитории.
- Методы стимулирования сбыта.
- Перечень шагов по выводу товара на рынок, маркетинговые приемы и инструменты.
- Описание системы сбыта и работы с потребителями.
- Бюджет.

Во время презентации слушатели задают вопросы и играют роль "инвестора" для создания нового товара или услуги. Жюри оценивает работу каждой группы по критериям

- Лучшие методы аргументации.
- Лучшая презентация.
- Лучший продукт (услуга).

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения	Наименование этапа освоения компетенции

		компетенции	
ПКс-6	готовность к работе в контактной зоне с потребителем, консультированию, согласованию вида, формы и объема процесса сервиса		

4.3.3 Типовые контрольные задания или иные материалы (типовые оценочные материалы), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы к зачету

1. Продажи как сложный многоступенчатый технологический процесс.
2. Основные принципы размещения организаций индустрии гостеприимства.
3. Офисная технология - как основа технологии продаж.
4. Создание инструментов диагностики потребностей потребителей услуг гостеприимства.
5. Способы и особенности влияния на процесс принятия решений о покупке продукта индустрии гостеприимства.
6. Современный опыт применения и использования инструментов влияния на покупательную активность потребителей продукта индустрии гостеприимства.
7. Функции продвижения участников каналов распределения в продажах.
8. Функция ведения переговоров участников каналов распределения в продажах.
9. Функция достижения согласия по ценам участников каналов распределения в продажах.
10. Функция финансирования участников каналов распределения в продажах.
11. Функция оплаты участников каналов распределения в продажах.
12. Функция работы с клиентом.
13. Функция послепродажного сопровождения услуг.
14. Клиентоориентированность как основа технологий продаж услуг индустрии гостеприимства.
15. Алгоритмы первого посещения клиента.
16. Пробуждение интересов потенциальных клиентов.
17. Привлечение и удержание клиентов.
18. Нейтрализация возражений потенциального клиента.
19. Постоянные клиенты.
20. Презентация.
21. Продажи на выставках.
22. Продажи через Интернет.
23. Продажи по телефону.

Критерии оценки (зачет)

Оценка «ЗАЧТЕНО» ставится обучающемуся, если он продемонстрировал владение технологиями и приемами продаж продукта (услуг) организаций индустрии гостеприимства.

Оценка «НЕЗАЧТЕНО» ставится обучающемуся, если он не продемонстрировал владение технологиями и приемами продаж продукта (услуг) организаций индустрии гостеприимства.

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

Экзамен проводится письменно, на экзамен отводится два академических часа. Нельзя использовать электронные средства.

4.4. Методические материалы

Экзамен проходит в форме устных ответов на теоретические вопросы и письменного решения задачи. На зачете студенту при решении задач разрешено пользоваться вычислительными средствами, конспектом практических занятий, использовать метод аналогий. Решение задач может осуществляется средствами MS Excel.

Рекомендации по подготовке к устному ответу

При устном опросе в ответе студента должны быть отражены следующие моменты:

− определены теоретические понятия, сформулированные в вопросе;

− сформулированы алгоритмы и схемы решения задач;

− практически решена задача билета в электронном или письменном виде.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия лекционного типа дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать материал, подготовленный преподавателем, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Занятия практического вида являются аудиторными занятиями.

Для того, чтобы аудиторный материал практических занятий был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно: изучить теоретический материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;

- при организации практического занятия в форме семинара не ограничиваться подготовленным вопросом, внимательно слушать доклады других обучающихся, тезисно конспектировать, задавать вопросы, участвовать в дискуссиях и обсуждении представленных теоретических проблем;

Для того, чтобы материал занятия лабораторного вида был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно изучить теоретический материал по данной теме;

- иметь при себе учебную литературу и конспекты лекций;

- выполнять все задания, предложенные преподавателем;

- внимательно следовать указаниям преподавателя и инструкциям, прилагаемым к заданиям;

- вопросы, вызывающие затруднения, неясности или сомнения, обсуждать с преподавателем;

- при работе в группах выполнять не только задания, порученные лично ему, но и вникать в задания, полученные другими членами группы, активно участвовать в групповом обсуждении.

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям лекционного вида включает в себя:

- доработку конспекта лекции, которую желательно осуществлять в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). Необходимо прочитать записи, расшифровать сокращения, доработать схемы, рисунки, таблицы;

- повторение изученного на предыдущем занятии материала.

Подготовка к занятиям лабораторного и практического вида включает 2 этапа: 1) организационный; 2) закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала. План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это

перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме. Преимущество плана состоит в следующем. Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения. Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании. В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное. В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т. д. Выписки – небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отдельные абзацы, а также дословные и близкие к дословной записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

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

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Основная литература

1. Смирнова, И. Ю. Управление продажами : методическое пособие (курс лекций) / И. Ю. Смирнова. — Симферополь : Университет экономики и управления, 2018. — 186 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86421.html

2. Дрёмова, Ю. Г. Управление продажами. Практические ситуации для анализа : учебное пособие для студентов направления подготовки 38.04.02. «Менеджмент» / Ю. Г. Дрёмова, А. А. Букова. — Москва : Научный консультант, 2018. — 60 с. — ISBN 978-5-6040573-4-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/80801.html

3. Джоббер, Д. Продажи и управление продажами : учебное пособие для вузов / Д. Джоббер, Дж. Ланкастер. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 621 с. — ISBN 5-238-00465-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/81832.html

6.2 Дополнительная литература

1. Кузнецов, И. Н. Управление продажами : учебно-практическое пособие для бакалавров / И. Н. Кузнецов. — 3-е изд. — Москва : Дашков и К, 2018. — 492 с. — ISBN 978-5-394-02640-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85719.html

2. Олейник, К. А. Всё об управлении продажами / К. А. Олейник, Д. Г. Болдогоев, С. В. Иванова ; под редакцией Ю. Быстровой. — 3-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 336 с. — ISBN 978-5-9614-4658-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/86864.html

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Специализированные залы для проведения лекций и аудитории для проведения семинарских и практических занятий с использованием мультимедийного оборудования и возможностью прямого выхода в сеть Интернет.

2. Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами.

3. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV.

4. Лицензионные электронные ресурсы: Windows, Microsoft Office (Excel, InfoPath, PowerPoint, Publisher, Word).

5. Информационные справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант».

***Информационные справочные системы*:**

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.garant.ru/
3. Научная библиотека РАНХиГС. URL: http://lib.ranepa.ru/;
4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp;
5. Национальная электронная библиотека. URL: http://rusneb.ru;
6. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
7. Российская национальная библиотека. URL: http://nlr.ru/;
8. Электронная библиотека Grebennikon. URL: http://grebennikon.ru/;
9. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: http://e.lanbook.com;
10. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: https://urait.ru/;
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL: http://www.iprbookshop.ru/.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДЕНА
Решением кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 02
от «24» сентября 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.02 «Эмоциональный интеллект»

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис
направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Калининград, 2020 г.

Автор-составитель:
доцент кафедры
гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.ф.н. Соколова В.Ф.

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.ф.н., доцент Соколова В.Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы……...4
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы……...…4
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)……..5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)……10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….26
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)…….29
6.1. Основная литература
6.2. Дополнительная литература
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
6.4. Нормативные правовые документы
6.5. Интернет-ресурсы
6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы ……..31

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

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:
очная форма обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПКр-1	владение навыками деловых и межличностных коммуникаций, проведения совещаний и собраний в трудовом коллективе на основе современных технологий управления персоналом, в том числе в межкультурной среде		

1.2.В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:
очная форма обучения

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
		на уровне знаний: – Понятийный аппарат и теоретические основы изучения эмоционального интеллекта – Прогностическую ценность эмоционального интеллекта – Подходы к развитию эмоционального интеллекта.
		на уровне умений: – Определять тип проблем, связанных с развитием эмоционального интеллекта – Планировать тренинг по развитию эмоционального интеллекта
		на уровне навыков: – навыками использовании стандартных технологий проведения тренинга по развитию эмоционального интеллекта

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины 1 зачетная единица.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения:

- 10/7,5 часов лекций,
- 10/7,5 часов практических занятий,
- 16/12часов самостоятельной работы.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем

(по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очно-заочной форме обучения:

- 8/6 часов лекций,
- 8/6 часов практических занятий,
- 20/15 часов самостоятельной работы.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Эмоциональный интеллект» изучается во 2 семестре.

Освоение дисциплины «Эмоциональный интеллект» опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний, а также на приобретенные ранее умения и навыки в области базовых курсов, полученных в средних образовательных учреждениях.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Лекционные занятия	С применением ДОТ
Практические занятия	Контактные аудиторные часы, с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Эссе	В системе дистанционного обучения (СДО)
Ответ на практическом занятии, участие в дискуссии	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

очная форма обучения

№	**Наименование тем**	**Объем дисциплины, академические час.**	**Форма**

	(разделов)	Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРС	текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1.	Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта	9	2		2		5	Выполнение упражнений и заданий
Тема 2.	Осознание и понимание своих эмоций и эмоций других людей.	9	3		3		3	Выполнение упражнений и заданий
Тема 3.	Управление своими эмоциями	9	3		3		3	Выполнение упражнений и заданий
Тема 4.	Управление эмоциями других людей	9	2		2		5	Выполнение упражнений и заданий
Промежуточная аттестация								зачет
Всего по курсу:		36	10		10		16	

№	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, астрономические час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРС	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1.	Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта	6,75	1,5		1,5		3,75	Выполнение упражнений и заданий
Тема 2.	Осознание и понимание своих эмоций и эмоций других людей.	6,75	2,25		2,25		2,25	Выполнение упражнений и заданий
Тема 3.	Управление своими эмоциями	6,75	2,25		2,25		2,25	Выполнение упражнений и заданий
Тема 4.	Управление эмоциями других людей	6,75	1,5		1,5		3,75	Выполнение упражнений и заданий
Промежуточная аттестация								зачет
Всего по курсу:		27	7,5		7,5		12	

Очно-заочная форма обучения

№	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, академические час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРС	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1.	Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта	9	2		2		5	Выполнение упражнений и заданий
Тема 2.	Осознание и понимание своих эмоций и эмоций других людей.	9	2		2		5	Выполнение упражнений и заданий
Тема 3.	Управление своими эмоциями	9	2		2		5	Выполнение упражнений и заданий
Тема 4.	Управление эмоциями других людей	9	2		2		5	Выполнение упражнений и заданий
Промежуточная аттестация								зачет
Всего по курсу:		36	8		8		20	

№	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, астрономические час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРС	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1.	Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта	6,75	1,5		1,5		3,75	Выполнение упражнений и заданий
Тема 2.	Осознание и понимание своих эмоций и эмоций других людей.	6,75	1,5		1,5		3,75	Выполнение упражнений и заданий
Тема 3.	Управление своими эмоциями	6,75	1,5		1,5		3,75	Выполнение упражнений и заданий
Тема 4.	Управление эмоциями других людей	6,75	1,5		1,5		3,75	Выполнение упражнений и заданий
Промежуточная аттестация								зачет
Всего по курсу:		27	6	0	6		15	

Содержание дисциплины.

Тема 1. Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта

Определение эмоционального интеллекта, эмоциональной компетентности. Развитие представлений об эмоциональном интеллекте в психологической науке. Признаки высокого эмоционального интеллекта. Признаки низкого эмоционального интеллекта. Основные принципы развития эмоционального интеллекта. Теоретические модели эмоционального интеллекта. Компоненты эмоционального интеллекта. Методы исследования эмоционального интеллекта. Базовые классы и виды эмоций. Нейрофизиологические основы эмоционального интеллекта.

Тема 2. Осознание и понимание своих эмоций и эмоций других людей.

Осознание эмоций. Инструменты осознания. Социальные стереотипы, мешающие осознанию эмоций. Техники осознания эмоций. Понимание эмоций.

Осознание и понимание эмоций других. Основные способы понимания эмоций других людей. Эмпатия. Понимание невербального поведения. Эмпатическое высказывание.

Тема 3. Управление своими эмоциями

Принципы управления эмоциями. Алгоритм управления своими эмоциями. Квадрант управления своими эмоциями. Телесные и ментальные техники управления эмоциями.

Тема 4. Управление эмоциями других людей

Принципы управления эмоциями других. Алгоритм управления эмоциями других. Принцип принятия эмоций других людей. Типичные ошибки при управлении эмоциями других. Квадрант управления эмоциями других. Техники управления эмоциями. Внедрение эмоциональной компетентности в организации

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий лекционного вида контроль осуществляется в форме проверки конспекта лекций.

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется устным опросом, проверкой результатов выполнения упражнений и заданий

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется устным опросом, проверкой результатов выполнения упражнений и заданий.

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта	Выполнение упражнений и заданий
Тема 2. Осознание и понимание своих эмоций и эмоций других людей.	Выполнение упражнений и заданий
Тема 3. Управление своими эмоциями	Выполнение упражнений и заданий
Тема 4. Управление эмоциями других людей	Выполнение упражнений и заданий

4.1.2. Зачет проводятся в форме тестирования

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1 «Теоретические основы изучения эмоционального интеллекта»

Типовые вопросы:

1. Определение эмоционального интеллекта, эмоциональной компетентности.
2. Развитие представлений об эмоциональном интеллекте в психологической науке.
3. Признаки высокого эмоционального интеллекта
4. Признаки низкого эмоционального интеллекта
5. Основные принципы развития эмоционального интеллекта
6. Теоретические модели эмоционального интеллекта.
7. Компоненты эмоционального интеллекта
8. Методы исследования эмоционального интеллекта
9. Базовые классы и виды эмоций.
10. Нейрофизиологические основы эмоционального интеллекта.

Упражнения и задания:



«Зеркало»

а) Встаньте напротив зеркала, расслабьтесь. Начните изображать различные эмоции.

б) Радость: расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном.

в) Удивление: расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?» — спокойно закройте глаза.

г) Гнев: расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне всё это надоело!»

д) Счастье: расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбке.

Повторяйте упражнение каждый день хотя бы неделю, а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз: добрые, злые, любящие, завистливые глаза. Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции.

Типовые оценочные материалы по теме 2 «Осознание и понимание своих эмоций и эмоций других людей.»

Типовые вопросы:

1. Инструменты осознания своих эмоций.
2. Социальные стереотипы, мешающие осознанию эмоций.
3. Техники осознания эмоций.
4. Понимание эмоций.
5. Осознание и понимание эмоций других.
6. Основные способы понимания эмоций других людей.
7. Эмпатия.
8. Понимание невербального поведения.
9. Эмпатическое высказывание.

Упражнения и задания:

«Найти и запомнить»

1. В течение дня найдите десять поводов для радости, порадуйтесь от души и проследите, как изменилось ваше состояние в этот момент. При возможности — посмотритесь в зеркало, прочувствуйте и постарайтесь запомнить ощущения в теле.

2. На следующий день найдите десять поводов для удивления и проследите, как меняется состояние.

3. По такой же схеме отработайте все эмоции, повышающие эффективность человеческой деятельности: принятие, доверие, интерес, восхищение.

«Раздражители»

Попробуйте в течение нескольких дней специально фиксировать внимание на неожиданных раздражителях: громких звуках или ярком свете. Постарайтесь сформулировать, что происходит с вашей эмоциональной сферой при воздействии таких раздражителей.

Задание «Напоминалки»

Организуйте систему напоминаний в вашем телефоне (не менее 2-х напоминаний в день). Сделайте это случайным образом. В момент возникновения сигнала определите, какие эмоции вы испытывали непосредственно перед сигналом (скорей всего, в момент сигнала вы будете испытывать легкое раздражение J) вспомните и запишите.

Задание «Дневник эмоций»

Приобретите тетрадь или блокнот. Определите для себя наиболее удобное время (утро, вечер). В это время вы ежедневно будете записывать результаты работы за день. На протяжении всего дня отслеживайте, какие эмоции вы испытываете, чем вызваны эти эмоции, отслеживайте общий фон настроения.

В выбранное вами время зафиксируйте факты: какие наиболее сильные эмоции вам запомнились за сегодняшний день, в какие моменты они возникли. Запишите так же, какие ощущения возникали в теле во время переживания этих эмоций, какие мысли посещали вас в этот момент?

Записывайте свои наблюдения в свободной форме или с помощью таблицы:

Факт (ситуация, человек)	
Мысли	
Физические ощущения	
Эмоции	

Упражнение «Установки про эмоции»

Это упражнение позволяет проанализировать, какие у вас существуют установки про эмоции? Для этого вспомните все, что приходит вам в голову: что говорили ваши родители, учителя или другие значимые люди, что вы читали в литературе или видели в кино, какие помните пословицы, поговорки и крылатые фразы про эмоции?

После того, как вы выписали все, что удалось вспомнить, проанализируйте, как эти установки и убеждения влияют на ваше поведение и/или эмоциональное состояние? Хотели бы вы изменить какие-то из них?

Упражнение «О чем сигнализирует нам негативная эмоция?»

Выберите эмоцию, которую вы считаете негативной. Которую вы не любите и всеми силами стремитесь скрыть. Вспомните ситуации, в которых у вас возникала эта эмоция.

• Как вам кажется, с чем связано, что она появлялась именно в эти моменты?

• О чем она хотела вам просигнализировать? На что важное обратить внимание? Что изменится, если вы начнете прислушиваться к этой информации?

• Чем вам помогла эта эмоция? Что было хорошего в том, что эта эмоция возникала?

• Что произойдет, если вы позволите себе испытывать, а иногда и проявлять эту эмоцию?

Пока мы не признаём наличие эмоции, «не видим ее», мы не можем и хорошо видеть ситуацию в целом, то есть не обладаем достаточной информацией. И естественно, не признавая наличие какой-то эмоции, не можем с ней расстаться, она так и остается где-то внутри в виде мышечных зажимов, психологических травм и прочих неприятностей.

Упражнения для развития навыков осознания эмоций других

«Немой телевизор»

Включите телевизор и отключите звук. Найдите какой-нибудь художественный фильм и некоторое время посмотрите его, наблюдая за жестами, мимикой и расположением в пространстве героев и размышляя, какие эмоции они сейчас испытывают. Это весьма увлекательный процесс.

Если вам не очень нравится смотреть таким образом художественное кино, посмотрите какие-нибудь теледебаты или новости. Посмотрите кусок знакомого фильма и кусок незнакомого. Какова разница в процессе наблюдения? Мешает или помогает знание сюжета сопоставлять «невербальность» с эмоциями? Сравните фильмы разных жанров. Американские и французские. В чем сходство и различие невербального поведения в разных культурах? Посмотрите фильм, где играют известные актеры, и какой-нибудь дешевый сериал. Сравните невербальные проявления актеров с реальными людьми в какой-нибудь программе-репортаже.

«Общественный транспорт»

Эта игра имеет дополнительный бонус. Для наблюдения за немым телевизором необходимо иметь время, телевизор или компьютер и согласие родственников на его использование. Когда вы находитесь в общественном транспорте, вам нужно только время, которое как раз можно занять полезной деятельностью. Поэтому, когда вам надоела газета, которую вы прикупили для поездки в метро, или кончилась книга, взятая в поезд или самолет, вполне можно переключиться на эту игру. Что чувствуют эти люди? Если вы видите парочку, то в каких они отношениях? Если кто-то кому-то что-то рассказывает, то веселая история или грустная?

Упражнения на развитие эмпатии:

«Эмоции исторических персонажей»

Вспомните пять исторических персонажей. Затем представьте эмоции, которые человек испытывал во время разных событий своей жизни. Пример: Авраам Линкольн видел, как людей продавали на рыночной площади, и чувствовал печаль оттого, что у него не было семьи, злость из-за того, что людьми торговали как животными, и беспомощность, потому что ничего не мог с этим поделать.

«Эмпатия и злость»

Упражнение поможет справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии. Вспомните ситуацию, когда вы очень злились на кого-то, а затем создайте эмпатическое утверждение. Например:

Раздражённый человек: «Ты никогда не делаешь того, о чем я прошу!»

Эмпатический слушатель: «Ты испытываешь раздражение из-за того, что я не сделал свою работу и тебе пришлось работать за меня».

<u>Типовые оценочные материалы по теме 3 «Управление своими эмоциями»</u>

Типовые вопросы:

1. Принципы управления своими эмоциями.
2. Алгоритм управления своими эмоциями.
3. Квадрант управления своими эмоциями.
4. Телесные и ментальные техники управления эмоциями.

Упражнения и задания для развития навыков управления своими эмоциями:

«Дыхание»

Выработайте у себя привычку: если вы осознали эмоцию, и она вам не нравится и мешает, сразу начинайте обращать внимание на свое дыхание и начинать дышать чуть медленнее, обращая внимание на выдох.

«Телесные методы»

Выберите телесный метод управления эмоциями, который можно использовать практически в любых ситуациях. Например, незаметно сжать-разжать кулаки. Привстать несколько раз на цыпочки. Встать, немного пройтись и снова сесть. Тренируйтесь использовать его хотя бы раз в час.

«Назойливая муха»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голову опустите, закройте глаза. Представьте, что на ваше лицо пытается сесть назойливая муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача — не открывая глаз, согнать назойливое насекомое. Через пару минут напряжение с мышц лица уходит, а вместе с ним — раздражение.

«Проблемы»

Напишите список актуальных для вас сейчас проблем. Вспомните максимальное количество проблем (обратите внимание: сначала могут возникнуть некоторые трудности, а затем процесс пойдет – проблемы мы искать умеем).

Теперь переформулируйте эти проблемы в цели. Следите за тем, чтобы формулировать цели позитивно, то есть не используя частицу «не», а также слова «бросить», «прекратить», «перестать». Сформулируйте цели максимально конкретно, обязательно определите срок, к которому вы планируете их достичь.

Обратите внимание, как изменилось ваше эмоциональное состояние по сравнению с тем, когда вы начинали.

«Ресурсное состояние»

1. Упражнение лучше выполнять стоя. Вспомните какую-либо ситуацию, жизненный момент, когда вы находились в ресурсном состоянии. Воссоздайте эту ситуацию, вспомните ее в мельчайших подробностях: ресурсное состояние снова появится. Погрузитесь в свои ощущения, представьте себя в этом состоянии.

2. Создайте портрет этого состояния с помощью следующих вопросов…

– Где точно в вашем теле «это» находится?
– Какой формы это ощущение?
– Каких размеров это ощущение?
– Какого цвета?
– Какие образы и/или слова приходят из прошлого?
– Имеет ли «это» температуру?
– Какое «это» на ощупь?
– Какая у этого ощущения граница?
– Двигается ли «это»?
– На какой материал это похоже: дерево, металл, воздух, вода, вата?
– Можно ли это сдвинуть с места?

3. Поставьте перед собой порог или нарисуйте черту и выйдите за нее, находясь в ресурсном состоянии.

«Хвастаться»

Каждый день записывайте, что вы сегодня сделали хорошо и успешно. Что вам удалось? Что вас порадовало?

«Разобрать по косточкам»

Источником эмоций могут быть внешние события, а могут — внутренние стимулы: память, физическое состояние. Если эмоция, которую вы переживаете сейчас, имеет слишком высокий градус, сначала остыньте. Затем начните задавать себе вопросы:

- Как я испытываю злость (другую эмоцию)?
- Почему я испытываю злость?
- Когда я уже испытывал злость?
- Как часто я злюсь?
- Чем злость мне помогает?

- Чем и где злость мешает?

Разбор эмоции позволяет быстрее понять настоящую причину и источник реакции.

Типовые оценочные материалы по теме 4 «Управление эмоциями других людей»

Типовые вопросы:

1. Принципы управления эмоциями других.
2. Алгоритм управления эмоциями других.
3. Принцип принятия эмоций других людей.
4. Типичные ошибки при управлении эмоциями других.
5. Квадрант управления эмоциями других.
6. Техники управления эмоциями.
7. Внедрение эмоциональной компетентности в организации

Упражнения и задания для развития навыков управления эмоциями других:

Упражнение «Эмоциональный баланс»

Выберите какие-нибудь значимые для вас личные или деловые отношения. Для личных отношений достаточно вспомнить период от нескольких дней до недели, для деловых лучше взять период побольше – один-два месяца. Разделите лист вертикальной чертой пополам, левую колонку обозначьте как «+», правую – как «—». Запишите в левой колонке все ваши действия, которые, по вашему мнению, улучшали состояние вашего счета (те действия, которые улучшали настроение вашему партнеру), в правой – ухудшали его. Посмотрите, как вы повлияли на состояние своего эмоционального баланса в этих отношениях за данный период. Удалось ли вам улучшить его или хотя бы сохранить на прежнем уровне? Или количество действий в правой колонке начинает удручающе превалировать?

Если же вы относитесь к той категории людей, у которых имеется только куча прекрасных действий в левой колонке, задайтесь вопросом, не нарушаете ли вы баланс и в этом случае? Не слишком ли много даете своим партнерам и не слишком ли мало просите взамен?

И в том и в другом случае стоит составить план действий, которые помогут вам поддерживать баланс в более или менее равновесном состоянии. Такой анализ полезно проводить для себя хотя бы раз в месяц для самых значимых фигур и «счетов» и раз в несколько месяцев – для важных для вас людей.

Упражнение «Эмоциональные мотиваторы в моей компании»

Задумайтесь и пропишите, что вы можете сделать, чтобы поддерживать в вашей компании постоянную атмосферу драйва, азарта и задора.

Методические материалы, позволяющие оценивать знания и умения обучающихся

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

очная форма обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-2	владением различными способами разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций на основе современных технологий управления персоналом, в том числе в межкультурной среде		

Очно-заочная форма обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-2	владением различными способами разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций на основе современных технологий управления персоналом, в том числе в межкультурной среде		

Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточного контроля после изучения дисциплины является тестирование

Ответственным этапом учебного процесса является сдача промежуточная аттестация. Бесспорным фактором успешного завершения очередного семестра является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего семестра. В этом случае подготовка к промежуточной аттестации будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале семестра рекомендуется по всем изучаемым предметам получить вопросы к промежуточной аттестации, а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные по данной дисциплине.

При подготовке к промежуточной аттестации конструктивным является коллективное обсуждение выносимых на экзамен вопросов с сокурсниками, что позволяет повысить степень систематизации и углубления знаний.

Перед последним семинаром по предмету следует составить список вопросов, требующих дополнительного разъяснения преподавателем на консультации перед промежуточной аттестацией.

4.3.2. Типовые оценочные средства

Перечень примерных вопросов для зачета

1. Определение эмоционального интеллекта, эмоциональной компетентности.
2. Развитие представлений об эмоциональном интеллекте в психологической науке.
3. Признаки высокого эмоционального интеллекта
4. Признаки низкого эмоционального интеллекта
5. Основные принципы развития эмоционального интеллекта
6. Теоретические модели эмоционального интеллекта.
7. Компоненты эмоционального интеллекта
8. Методы исследования эмоционального интеллекта
9. Базовые классы и виды эмоций.
10. Нейрофизиологические основы эмоционального интеллекта.
11. Инструменты осознания своих эмоций.
12. Социальные стереотипы, мешающие осознанию эмоций.
13. Техники осознания эмоций.
14. Понимание эмоций.
15. Осознание и понимание эмоций других.
16. Основные способы понимания эмоций других людей.
17. Эмпатия.
18. Понимание невербального поведения.
19. Эмпатическое высказывание.
20. Принципы управления своими эмоциями.
21. Алгоритм управления своими эмоциями.
22. Квадрант управления своими эмоциями.

23. Телесные и ментальные техники управления эмоциями.
24. Принципы управления эмоциями других.
25. Алгоритм управления эмоциями других.
26. Принцип принятия эмоций других людей.
27. Типичные ошибки при управлении эмоциями других.
28. Квадрант управления эмоциями других.
29. Техники управления эмоциями.
30. Внедрение эмоциональной компетентности в организации

Примерный тест на зачет

1. Эмоциональный интеллект – это
   а) способность человека к распознаванию своих и чужих эмоций и управлению ими;
   б) способность человека к развитию у себя высоких профессиональных навыков;
   в) способность человека управлять коллективом;
   г) способность человека выполнять большой объем физической работы.
2. Признаки низкого эмоционального интеллекта:
   а) плохое здоровье;
   б) высокая коммуникабельность
   в) трудолюбие
   г) трудности в общении с другими людьми
3. К принципам развития эмоционального интеллекта не относятся:
   а) связь между эмоциями и сигналами тела;
   б) осознание собственных эмоций;
   в) связь между эмоциями и поведением;
   г) связь между интеллектом и поведением.
4. В основе социальной чуткости лежит
   а) высокий интеллект;
   б) эмпатия;
   в) самоконтроль;
   г) восприятие.
5. К компонентам модели эмоционального интеллекта Даниэла Гоулмана не относится:
   а) самосознание;
   б) самоконтроль;
   в) социальная чуткость;
   г) интеллект
6. Способность управлять людьми на основе эмоционального интеллекта называется:
   а) менеджментом;
   б) планированием;
   в) эмоциональным лидерством;
   г) эффективностью.
7. Способность управлять людьми на основе эмоционального интеллекта требует:
   а) устойчивости нервной системы;
   б) крепкого здоровья;
   в) физической развитости;
   г) высокой тревожности
8. Переживание собственной неспособности оказаться на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживание не удовлетворенности собой – это…

а) горе
б) стыд
в) гнев
г) страхпо теме «Психология. Эмоции и чувства.

9.2Основанием разделения эмоций на стенические и астенические является (ются)…
а) мобилизация ресурсов организма
б) потребности
в) сила и длительность проявлений
г) знак

10. Устойчивой склонностью человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных ситуациях характеризуется такое его эмоциональное состояние, как …
а) настроение
б) стресс
в) тревога
г) гнев

11. Процесс передачи эмоционального состояния между индивидами без решающего смыслового влияния, называется …
а) внушением
б) идентификацией
в) заражением
г) подражанием

12. Более или менее длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека называется ….
а) собственной эмоцией
б) аффектом
в) настроением
г) чувством

13. Переживание собственной неспособности оказаться на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживание не удовлетворенности собой – это…
а) горе
б) стыд
в) гнев
г) страх

14. Сильное эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля – это …
а) аффект
б) страсть
в) фрустрация
г) стресс

15. Чувства, связанные с познавательной деятельностью, называются … чувствами
а) моральными
б) интеллектуальными
в) эстетическими
г) практическими

16. Показателем аффекта является …
а) незначительное изменение сознании
б) нарушение контроля воли за своими действиями
в) сохранение самообладания
г) сохранение контроля воли за своими действиями

17. Постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия называется …

а) рефлексией
б) идентификацией
в) эмпатией
г) симпатией

18. Подавленное эмоциональное состояние:
а) депрессия;
б) скука;
в) аффект;
г) стресс.

19. Чувства, связанные с переживанием прекрасного или уродливого в окружающем мире называются…
а) познавательные
б) эстетические
в) моральные
г) практические

20. Процесс передачи эмоционального состояния между индивидами без решающего смыслового влияния, называется …
а) внушением
б) идентификацией
в) заражением
г) подражанием

21. Эмоциональное запоминание, на уровне долговременной памяти, у человека является таковым по причине:
а) Значимости объекта запоминания;
б) Волевой регуляции поведения;
в) Когнитивной установки;
г) Мотивационной нацеленности.

22.Эмоции это:
а) Психическое отражение окружающей действительности;
б) Процесс интериоризации в онтогенезе;
в) Филогенетическая экстериоризация;
г) Нервная раздражимость.

23.Видами эмоциональных состояний являются:
а) Ощущение, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь;
б) Бессознательное, предсознательное, подсознательное, сознательное, надсознательное, сверхсознательное, суперсознательное;
в) Тревога, стресс, фрустрация, аффект, гнев, удивление, радость;
г) Потребности, темперамент, характер, способности, чувства, воля, мотивация.

24. Аффект, как психическое эмоциональное состояние, характеризуется:
а) Потерей самоконтроля;
б) Поведенческим алгоритмом;
в) Скрипт-программой поведения;
г) Копинг-стратегией.

25.Стресс, рассматриваемый в качестве некоего психического эмоционального процесса, имеет определённые:
а) Градации;
б) Срезы;
в) Фазы;
г) Критерии.

26. Фрустрация, как понятие, по своему сущностному содержанию, это:
а) Следствие неудовлетворения какой-либо потребности;
б) Задержка психического развития;

в) Зона ближайшего и зона актуального развития;
г) Проявление бессознательной мотивации.

27.Реакцией на фрустрацию, понимаемую в качестве долговременного психического эмоционального состояния человека, является:
а) Мажорное настроение;
б) Эмоциональный всплеск;
в) Психологическая неудовлетворенность;
г) Психологический гомеостаз.

28. Эмпатия это:
а) «Вдумывание»;
б) «Вчувствование»;
в) «Вощущенивание»;
г) «Вглядывание».

29. Эмоциональное восприятие характеризуется:
а) Чувственным познанием окружающего мира;
б) Прагматичным отношением к окружающим;
в) Ориентацией на общемировые ценности;
г) Рациональным логическим мышлением.

30. Людям, для успешной волевой регуляции своей деятельности, необходимо:
а) Каждый день воспринимать как последний, брать от жизни все, что можно;
б) Постоянно демонстрировать окружающим свою эмоциональную реакцию;
в) Всегда стремиться овладевать своими эмоциями;
г) В любое время позволять себе отреагировать свои эмоции.

31. Эмоции входят во многие сложные психические состояния человека, являясь их составной частью. Примеры этих комплексных состояний:
а) Юмор, ирония, восторг, сарказм, трагизм;
б) Песня, пляска, рисование, музицирование, лепка;
в) Отвращение, отрицание, отторжение, отвержение, остекленение;
г) Потребности, темперамент, характер, способности, воля.

32. Конкретные, обобщенные, моральные, эстетические, интеллектуальные, родительские. Это виды:
а) Эмоций;
б) Чувств;
в) Мотивации и мотивов;
г) Простых и сложных волевых актов.

33.Когда один человек испытывает к другому противоречивые чувства, как называется это свойство чувств?
а) Амбивалентность, двойственность чувств;
б) Прямолинейность, непосредственность чувств;
в) Ситуативность, опосредованность чувств;
г) Обобщенность, абстрактность чувств.

34. Высшее проявление чувств:
а) радость;
б) восторг;
в) страсть;
г) любовь.

35. Форма, которую принимают наши эмоции, в большой степени зависит:
а) От нашего восприятия обстановки;
б) От нашего отношения к обстановке;
в) От нашей оценки обстановки;
г) От нашего мнения об окружающей обстановке.

36. Отрицательные эмоции возникают тогда, когда у субъекта слишком мало информации о возможности удовлетворения актуализированных:

а) Мотиваций;
б) Потребностей;
в) Когниций;
г) Волевых действий.

37. У людей эмоциональная чувствительность и понимание чувств других увеличивается в процессе:

а) Накопления эмоциональных переживаний;
б) Вытеснения эмоциональных переживаний;
в) При незначительных эмоциональных переживаниях;
г) Интенсификации эмоциональных переживаний.

38. Тогда, когда у человека проявляется непосредственная реакция на текущую ситуацию, то имеют место:

а) Сложные, глубокие чувства;
б) Сравнительно простые, поверхностные эмоции;
в) Неоднозначные, двусмысленные эмоционально-волевые реакции;
г) Амбивалентные, двойственные чувства.

39. Острота эмоционального реагирования на окружающие стимулы (раздражители), как правило, у людей уменьшается с возрастом:

а) Да;
б) Нет;
в) Зависит от расовой принадлежности человека;
г) Это зависит от этнической и национальной принадлежности людей.

40. Потребности в психологической безопасности и уверенности в будущем, в большей степени, внутриличностно психически обеспечиваются и реализуются:

а) С помощью системы мотивации и иерархии мотивов;
б) Посредством психических познавательных процессов;
в) Через простые и сложные волевые акты;
г) Через посредство эмоций и чувств.

41. Какой из типов эмоциональных переживаний наиболее мощный:

а) чувства;
б) депрессия;
в) апатия;
г) аффект.

42. 4 класса (спектра, континуума) базовых эмоциональных состояний не включают в себя:

а) страх;
б) гнев;
в) внимание
г) радость

43. Эмоции, связанные с удовлетворенностью и неудовлетворенностью наших потребностей

а) Страх и гнев
б) Печаль и радость
в) Память и внимание
г) Язык и мышление

44. Эмоции, изначально связанные с выживанием:

а) Страх и гнев
б) Печаль и радость
в) Память и внимание
г) Язык и мышление

Шкала оценивания (тестирование - зачет)

Оценка		Критерии оценки
Баллы (процент выполненных заданий)	**Зачтено / Не зачтено**	
0 - 49	Не зачтено	студент не освоил понятийный аппарат и теоретические основы изучения эмоционального интеллекта
50– 100	Зачтено	студент освоил понятийный аппарат и теоретические основы изучения эмоционального интеллекта

4.4. Методические материалы

Зачет проходит в форме тестирования в системе дистанционного обучения (СДО). На зачете студенту разрешено пользоваться вычислительными средствами, конспектом практических занятий.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия лекционного типа дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать материал, подготовленный преподавателем, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Занятия практического вида являются аудиторными занятиями или проводятся в системе СДО.

Для того, чтобы аудиторный материал практических занятий был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно: изучить теоретический материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;
- при организации практического занятия в форме семинара не ограничиваться подготовленным вопросом, внимательно слушать доклады других обучающихся, тезисно конспектировать, задавать вопросы, участвовать в дискуссиях и обсуждении представленных теоретических проблем;

Для того, чтобы материал занятия лабораторного вида был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно изучить теоретический материал по данной теме;
- иметь при себе учебную литературу и конспекты лекций;
- выполнять все задания, предложенные преподавателем;
- внимательно следовать указаниям преподавателя и инструкциям, прилагаемым к заданиям;
- вопросы, вызывающие затруднения, неясности или сомнения, обсуждать с преподавателем;
- при работе в группах выполнять не только задания, порученные лично ему, но и вникать в задания, полученные другими членами группы, активно участвовать в групповом обсуждении.

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям лекционного вида включает в себя:

- доработку конспекта лекции, которую желательно осуществлять в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). Необходимо прочитать записи, расшифровать сокращения, доработать схемы, рисунки, таблицы;

- повторение изученного на предыдущем занятии материала.

Подготовка к занятиям лабораторного и практического вида включает 2 этапа: 1) организационный; 2) закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала. План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме. Преимущество плана состоит в следующем. Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения. Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании. В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное. В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т. д. Выписки – небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отдельные абзацы, а также дословные и близкие к дословной записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

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

Самоподготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию обучающемуся необходимо:

1) ознакомиться с соответствующей темой программы дисциплины;

2) осмыслить круг изучаемых вопросов и логику их рассмотрения;

3) тщательно изучить лекционный материал;

4) изучить рекомендованную литературу по данной теме;

5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия.

Важным аспектом самостоятельной подготовки студентов является работа с библиотечным фондом.

Эта работа предполагает различные варианты повышения профессионального уровня студентов в том числе:

а) получение книг в научном абонементе;

б) изучение книг, журналов, газет в читальном зале;

в) возможность поиска необходимого материала посредством электронного каталога;

г) получение необходимых сведений об источниках информации у сотрудников библиотеки.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Основная литература					
№	Авторы, составители	Название	Издательство, год	Кол. экз.в библио теке	Наличие в ЭБС
1	Дэниел, Гоулман,	Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта ; под редакцией В. Ионова, М. Савиной. — 6-е изд. — ISBN 978-5-9614-2247-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART	Москва : Альпина Паблишер 2020. —304с.		https://www.iprbookshop.ru/93042.html
2	Хэссон, Джилл:	Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Джилл Хэссон ; перевод В. Краснянская. — ISBN 978-5-9614-6744-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR SMART	Москва: Альпина Паблишер 2018. —128с.		https://www.iprbookshop.ru/82639.html
6.2. Дополнительная литература					
1.	*Колесник, Н. Т.*	Нейро- и патопсихология.	Москва : Издательство		https://urait.ru/bcode/451092

		Патопсихологическая диагностика : учебник для вузов / Н. Т. Колесник, Е. А. Орлова ; под редакцией Г. И. Ефремовой.	Юрайт, 2020. — 240 с.		

6.3. Интернет-ресурсы	
1	Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia http://ru.wikipedia.org
2	ЭБС Лань http://e.lanbook.com
3	Сервис полнотекстового поиска по книгам http://books.google.ru/
4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru
5	https://zf.ranepa.ru/studentam-i-slushatelyam/edu_mats/

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Специализированные залы для проведения лекций и аудитории для проведения семинарских и практических занятий с использованием мультимедийного оборудования и возможностью прямого выхода в сеть Интернет.

2. Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами.

3. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV.

4. Лицензионные электронные ресурсы: Windows, Microsoft Office (Excel, InfoPath, PowerPoint, Publisher, Word).

5. Информационные справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант».

***Информационные справочные системы*:**

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.garant.ru/
3. Научная библиотека РАНХиГС. URL: http://lib.ranepa.ru/;
4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp;
5. Национальная электронная библиотека. URL: http://rusneb.ru;
6. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
7. Российская национальная библиотека. URL: http://nlr.ru/;
8. Электронная библиотека Grebennikon. URL: http://grebennikon.ru/;
9. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: http://e.lanbook.com;
10. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: https://urait.ru/;
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL: http://www.iprbookshop.ru/.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра экономики и права

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
экономики и права
Протокол от «26» октября 2020 г. № 03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.03 «Финансовая грамотность»

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис
направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Калининград, 2020 г.

Автор-составитель:
доцент кафедры управления социально-экономических систем, к.э.н., доцент Е. В. Балясникова

Заведующий кафедрой экономики и права, к.э.н., доцент Чунина А. Е.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы……...4
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы……...…4
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)……..5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)……10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….26
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)…….29
6.1. Основная литература
6.2. Дополнительная литература
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
6.4. Нормативные правовые документы
6.5. Интернет-ресурсы
6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы ……..31

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

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:
очная форма обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-9	Способность использовать основы экономических знаний в различных сферах деятельности		

1.2.В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:
очная форма обучения

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
		на уровне знаний: – основы управления деньгами, основные подходы к инвестированию, основные виды налогов, основные виды рисков финансовой сферы
		на уровне умений: – учитывать движение денежных средств, применять способы заработка на жизнь, планировать личный бюджет, рассчитывать размеры затрат и доходов, распознавать финансовые пирамиды
		на уровне навыков: – владеть навыками принятия решений в управлении финансами

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины 1 зачетная единица.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения:

- 10/7,5 часов лекций,
- 10/7,5 часов практических занятий,
- 16/12часов самостоятельной работы.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очно-заочной форме обучения:

- 6/4,5 часов лекций,
- 6/4,5 часов практических занятий,
- 24/18 часов самостоятельной работы.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Финансовая грамотность» изучается во 1 семестре.

Освоение дисциплины «Финансовая грамотность» опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний, а также на приобретенные ранее умения и навыки в области базовых курсов, полученных в средних образовательных учреждениях.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Лекционные занятия	С применением ДОТ
Практические занятия	Контактные аудиторные часы, с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Эссе	В системе дистанционного обучения (СДО)
Ответ на практическом занятии, участие в дискуссии	Контактная аудиторная работа, с применением ДОТ

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

очная форма обучения

№	**Наименование тем (разделов)**	**Объем дисциплины, академические час.**						**Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**
		Всего	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**				**СРС**	
			Л	**ЛР**	**ПЗ**	**КСР**		
Тема 1.	Личный бюджет	9	2		2		5	Выполнение упражнений и

								заданий
Тема 2.	Финансовые услуги и инструменты сбережения и инвестирования	9	3		3		3	Выполнение упражнений и заданий
Тема 3.	Платежи. Налоги. Страхование	9	3		3		3	Выполнение упражнений и заданий
Тема 4.	Основы личной финансовой безопасности	9	2		2		5	Выполнение упражнений и заданий
Промежуточная аттестация								зачет
Всего по курсу:		36	10		10		16	

№	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, астрономические час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРС	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1.	Личный бюджет	6,75	1,5		1,5		3,75	Выполнение упражнений и заданий
Тема 2.	Финансовые услуги и инструменты сбережения и инвестирования	6,75	2,25		2,25		2,25	Выполнение упражнений и заданий
Тема 3.	Платежи. Налоги. Страхование	6,75	2,25		2,25		2,25	Выполнение упражнений и заданий
Тема 4.	Основы личной финансовой безопасности	6,75	1,5		1,5		3,75	Выполнение упражнений и заданий
Промежуточная аттестация								зачет
Всего по курсу:		27	7,5		7,5		12	

Очно-заочная форма обучения

№	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, академические час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРС	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1.	Личный бюджет	9	1		1		7	Выполнение

								упражнений и заданий
Тема 2.	Финансовые услуги и инструменты сбережения и инвестирования	9	2		2		5	Выполнение упражнений и заданий
Тема 3.	Платежи. Налоги. Страхование	9	2		2		5	Выполнение упражнений и заданий
Тема 4.	Основы личной финансовой безопасности	9	1		1		7	Выполнение упражнений и заданий
Промежуточная аттестация								зачет
Всего по курсу:		36	6		6		24	

№	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, астрономические час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРС	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1.	Личный бюджет	6,75	0,75		0,75		5,25	Выполнение упражнений и заданий
Тема 2.	Финансовые услуги и инструменты сбережения и инвестирования	6,75	1,5		1,5		3,75	Выполнение упражнений и заданий
Тема 3.	Платежи. Налоги. Страхование	6,75	1,5		1,5		3,75	Выполнение упражнений и заданий
Тема 4.	Основы личной финансовой безопасности	6,75	0,75		0,75		5,25	Выполнение упражнений и заданий
Промежуточная аттестация								зачет
Всего по курсу:		27	4,5		4,5		18	

Содержание дисциплины.

Тема 1. Личный бюджет

Понятие личного бюджета. Способы заработка. Планирование личного бюджета.

Тема 2. Финансовые услуги и инструменты сбережения и инвестирования

Общая классификация финансовых услуг и продуктов. Обзор услуг и инструментов под разные потребительские задачи и разные этапы жизненного цикла человека. Роль и место финансовых услуг в жизни человека. Обзор услуг и инструментов под разные потребительские задачи. Финансовые посредники. Законодательство и основы регулирования рынка финансовых услуг, страхование вкладов. Риски, особенности,

мошенничество.

Тема 3. Платежи. Налоги. Страхование

Обязательные и необязательные платежи. Ответственность за неуплту обязательных платежей. Налоги: виды налогов, обязанность их уплаты и ответственность за просрочку и неуплату. Обзор рынка страховых услуг, основные понятия. Законы и нормативные акты, которые регулируют отношения государства, страховщика и клиента. Страховые компании, профессиональные объединения страховщиков. Три основных типа потребительского страхования: жизнь и здоровье, имущество, гражданская ответственность.

Тема 4. Основы личной финансовой безопасности

Регулирование, саморегулирование на рынке финансовых услуг. Договор – основной документ на рынке финансовых услуг. Права и обязанности клиента банков: вкладчика и заемщика. Права и обязанности владельца ценных бумаг. Права и обязанности клиента брокера и доверительного управляющего. Права и обязанности пайщика паевого инвестиционного фонда и вкладчика НПФ. Права и обязанности владельца страхового полиса. Кредитные истории, кредитная репутация, взыскание долгов. Правила выхода из критических ситуаций и основы самозащиты на рынке финансовых услуг

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

При проведении занятий лекционного вида контроль осуществляется в форме проверки конспекта лекций.

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется устным опросом, проверкой результатов выполнения упражнений и заданий

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется устным опросом, проверкой результатов выполнения упражнений и заданий.

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
Личный бюджет	Выполнение упражнений и заданий
Финансовые услуги и инструменты сбережения и инвестирования	Выполнение упражнений и заданий
Платежи. Налоги. Страхование	Выполнение упражнений и заданий
Основы личной финансовой безопасности	Выполнение упражнений и заданий

4.1.2. Зачет проводятся в форме устных ответов на вопросы

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1

Типовые вопросы:

1. Понятие личного бюджета: статьи расходов и доходов, планирование.
2. Семейный бюджет: статьи расходов и доходов, планирование.

3. Расчеты на уровне обслуживания семейных потребностей.
4. Специальные компьютерные программы управления бюджетом.

Задание:

На основе личного опыта (или опыта семьи) запланировать личный бюджет на месяц и на год.

Типовые оценочные материалы по теме 2

Типовые вопросы:

1. Роль и место финансовых услуг в жизни человека.
2. Обзор услуг и инструментов под разные потребительские задачи.
3. Финансовые посредники.
4. Законодательство и основы регулирования рынка финансовых услуг.
5. Страхование вкладов.
6. Продукты и услуги, которые предлагаются банками и иными кредитными учреждениями.
7. Основные финансовые вычисления, необходимые потребителю в работе с банковскими услугами и продуктами.
8. Особенности работы с документами, которые подписывает клиент банка, и по которым несет ответственность.
9. Кредиты: возможности и ответственность.

Задание:

Проанализируйте возможность обслуживать кредит по разным параметрам (доход семьи, процент кредита, сумма кредита).

Типовые оценочные материалы по теме 3

Типовые вопросы:

1. Платежи: обязательные и необязательные.
2. Ответственность за несвоевременную уплату обязательных платежей.
3. Налогообложение физических лиц по различным видам доходов: зарплата, аренда жилья, депозиты, ценные бумаги, пенсионные программы.
4. Налоговые агенты.
5. Налоговые вычеты.
6. Законы и нормативные акты, которые регулируют отношения государства , страховщика и клиента.
7. Страховые компании, профессиональные объединения страховщиков.
8. Три основных типа потребительского страхования: жизнь и здоровье, имущество, гражданская ответственность.

Задание

Составьте налоговую декларацию для получения имущественного и социального вычета.

Типовые оценочные материалы по теме 4

Типовые вопросы:

1. Регулирование, саморегулирование на рынке финансовых услуг.
2. Договор – основной документ на рынке финансовых услуг.
3. Мошенники: как распознать мошенников по телефону и лично.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

очная форма обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-9	Способность использовать основы экономических знаний в различных сферах деятельности		

4.3.2. Типовые оценочные средства

Перечень примерных вопросов для зачета

1. Общая классификация финансовых услуг и продуктов.
2. Обзор услуг и инструментов под разные потребительские задачи и разные этапы жизненного цикла человека.
3. Роль и место финансовых услуг в жизни человека.
4. Обзор услуг и инструментов под разные потребительские задачи.
5. Законодательство и основы регулирования рынка финансовых услуг, страхование вкладов.
6. Риски, особенности, мошенничество
7. Нормативная база (законы, которые регулируют отношения государства, банка и его клиентов).
8. Продукты и услуги, которые предлагаются банками и иными кредитными учреждениями.
9. Основные финансовые вычисления, необходимые потребителю в работе с банковскими услугами и продуктами.
10. Законы и нормативные акты, которые регулируют отношения государства, страховщика и клиента.
11. Страховые компании, профессиональные объединения страховщиков.
12. Три основных типа потребительского страхования: жизнь и здоровье, имущество, гражданская ответственность.
13. Особенности работы с документами, которые подписывает клиент страховой компании, и по которым несет ответственность.
14. Инвесторы: институциональные, индивидуальные, коллективные.
15. Квалифицированные и неквалифицированные инвесторы.
16. Профессиональные посредники на рынке ценных бумаг: брокеры, доверительные управляющие, депозитарии.
17. Фондовая биржа, ее роль для инвестора.
18. Управляющие компании, паевые инвестиционные фонды,
19. Негосударственные пенсионные фонды.
20. Налоги на доходы физических лиц и их роль в развитии экономики и общества.
21. Налогообложение физических лиц по различным видам доходов: зарплата, аренда жилья, депозиты, ценные бумаги, пенсионные программы.
22. Налоговые агенты.
23. Налоговые вычеты.

24. Налоговая декларация. Исторический ракурс. Международный аспект темы.

Шкала оценивания (зачет)

Оценка «ЗАЧТЕНО» ставится обучающемуся, продемонстрировавшему умения использовать экономические знания в различных сферах жизнедеятельности.

Оценка «НЕЗАЧТЕНО» ставится обучающемуся, не продемонстрировавшему умения использовать экономические знания в различных сферах жизнедеятельности.

4.4. Методические материалы

Зачет проходит в форме устных ответов, возможно в дистанционном формате На зачете студенту разрешено пользоваться вычислительными средствами, конспектом практических занятий.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия лекционного типа дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать материал, подготовленный преподавателем, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Занятия практического вида являются аудиторными занятиями или проводятся в системе СДО.

Для того, чтобы аудиторный материал практических занятий был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно: изучить теоретический материал по данной теме, ознакомиться с литературой, рекомендованной преподавателем, и найденной самостоятельно; выполнить задания, предложенные преподавателем, к занятию; составить перечень вопросов, вызывающих затруднения, неясности или сомнения, обсудить их с преподавателем или на занятии;
- при организации практического занятия в форме семинара не ограничиваться подготовленным вопросом, внимательно слушать доклады других обучающихся, тезисно конспектировать, задавать вопросы, участвовать в дискуссиях и обсуждении представленных теоретических проблем;

Для того, чтобы материал занятия лабораторного вида был освоен обучающимся ему необходимо:

- предварительно изучить теоретический материал по данной теме;
- иметь при себе учебную литературу и конспекты лекций;
- выполнять все задания, предложенные преподавателем;
- внимательно следовать указаниям преподавателя и инструкциям, прилагаемым к заданиям;
- вопросы, вызывающие затруднения, неясности или сомнения, обсуждать с преподавателем;
- при работе в группах выполнять не только задания, порученные лично ему, но и вникать в задания, полученные другими членами группы, активно участвовать в групповом обсуждении.

Самостоятельная подготовка обучающихся при подготовке к занятиям лекционного вида включает в себя:

- доработку конспекта лекции, которую желательно осуществлять в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). Необходимо прочитать записи, расшифровать сокращения, доработать схемы, рисунки, таблицы;

- повторение изученного на предыдущем занятии материала.

Подготовка к занятиям лабораторного и практического вида включает 2 этапа: 1) организационный; 2) закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающемуся необходимо спланировать свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной преподавателем литературы.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них – самый известный – метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются

Наиболее эффективный метод – метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения, важно произвести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными. Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения. Изучение научной, учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей. Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План – первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала. План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме. Преимущество плана состоит в следующем. Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения. Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании. В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное. В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т. д. Выписки – небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отдельные абзацы, а также дословные и близкие к дословной записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

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

Самоподготовка к практическим занятиям

При подготовке к практическому занятию обучающемуся необходимо:

1) ознакомиться с соответствующей темой программы дисциплины;

2) осмыслить круг изучаемых вопросов и логику их рассмотрения;

3) тщательно изучить лекционный материал;

4) изучить рекомендованную литературу по данной теме;

5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия.

Важным аспектом самостоятельной подготовки студентов является работа с библиотечным фондом.

Эта работа предполагает различные варианты повышения профессионального уровня студентов в том числе:

а) получение книг в научном абонементе;

б) изучение книг, журналов, газет в читальном зале;

в) возможность поиска необходимого материала посредством электронного каталога;

г) получение необходимых сведений об источниках информации у сотрудников библиотеки.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Основная литература

1. Богдашевский, А. Основы финансовой грамотности: Краткий курс / А. Богдашевский. — Москва : Альпина Паблишер, 2018. — 304 с. — ISBN 978-5-9614-6626-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/82629.html

2. Бочарова, Т. А. Основы экономики и финансовой грамотности : учебно-методическое пособие / Т. А. Бочарова. — Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2018. — 92 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/102750.html

6.2. Дополнительная литература

1. Босенко, Е. В. Практикум по дисциплине «Основы финансовой грамотности» / Е. В. Босенко. — Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2019. — 52 с. — ISBN 978-5-98935-212-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/101483.html

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Специализированные залы для проведения лекций и аудитории для проведения семинарских и практических занятий с использованием мультимедийного оборудования и возможностью прямого выхода в сеть Интернет.

2. Специализированная мебель и оргсредства: аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами.

3. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV.

4. Лицензионные электронные ресурсы: Windows, Microsoft Office (Excel, InfoPath, PowerPoint, Publisher, Word).

5. Информационные справочные и поисковые системы «Консультант Плюс», «Гарант».

***Информационные справочные системы*:**

1. Информационно-правовой портал «Консультант плюс» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой портал «Гарант» (правовая база данных). [Электронный ресурс]. – URL: http://www.garant.ru/
3. Научная библиотека РАНХиГС. URL: http://lib.ranepa.ru/;
4. Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: http://elibrary.ru/defaultx.asp;
5. Национальная электронная библиотека. URL: http://rusneb.ru;
6. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
7. Российская национальная библиотека. URL: http://nlr.ru/;
8. Электронная библиотека Grebennikon. URL: http://grebennikon.ru/;
9. Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: http://e.lanbook.com;
10. Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: https://urait.ru/;
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks. URL: http://www.iprbookshop.ru/.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Западного филиала РАНХиГС
Протокол от «11» марта 2021 г. № 08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис

направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

квалификация выпускника
бакалавр

форма обучения
очная, заочная

Год набора – 2021

Калининград, 2021

Автор(ы)-составитель(и):
кандидат психологических наук, доцент
кафедры физического воспитания и
здоровья РАХИиГС Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины:
доктор культурологии, профессор,
заместитель начальника отдела
основных и дополнительных И. И. Лисович
образовательных программ Учебно-
методического управления РАНХиГС
кандидат исторических наук, доцент,
начальник отдела основных и
дополнительных образовательных
программ Учебно-методического И. Ю. Гагарина
управления РАНХиГС

Редактор программы дисциплины:
специалист кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС А. А. Оболенская

УТВЕРЖДЕНА
для использования в учебном процессе
кафедрой физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья РАНХиГС А. М. Шувалов

Автор-составитель:
Доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.п.н. Уханёва Е.В.

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.филос.н., доцент Соколова В. Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины 6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) 31
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю). 39
6.1.Основная литература 39
6.2.Дополнительная литература 40
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
6.4. Нормативные правовые документы 41
6.5. Интернет-ресурсы 41
6.6. Иные источники 42
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационно-справочные системы ... **Ошибка! Закладка не определена.**

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

1.1. Дисциплина обеспечивает овладение следующей компетенцией:

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Очная, очно-заочная формы обучения

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
		на уровне знаний: сформированы знания роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: сформированы умения творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Обучающиеся также должны овладеть навыками: –составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; – контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика для студентов специальной медицинской группы» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика для студентов специальной медицинской группы» происходит на первом, втором и третьем курсе Западного филиала РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 328 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 246 часов практических занятий,

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 300 часов самостоятельных занятий,
- 28 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 225 часов самостоятельных занятий,
- 21 час практических занятий,

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина К.М.01.03 Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика для студентов специальной медицинской группы» изучается на первом, втором и третьем курсе с 1 по 6 семестры на очной и очно-заочной формам обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Практические занятия	Контактные аудиторные часы
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Сдача контрольных нормативов	Контактная аудиторная работа

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам предоставляется в течение всего периода обучения. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает

выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.1.2. Для очно-заочной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	0	0	0	0		0	**0**
Самостоятельная работа	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	**Количество часов (академических)**						
	Всего	**Контактная работа с преподавателем**				**СР**	**Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Упражнения с собственным весом	**58**			58			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 2. Гимнастические упражнения	**82**			82			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 3. Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	**24**			24			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 4. Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	**12**			12			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 5. Силовые эстафеты *Силовые сеты	**12**			12			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**48**			48			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**46**			46			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**46**			46			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**328**			**328**			

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Упражнения с собственным весом	**43**			43			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 2. Гимнастические упражнения	**62**			62			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 3. Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	**18**			18			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 4. Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	**9**			9			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 5. Силовые эстафеты *Силовые сеты	**9**			9			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**36**			36			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**35**			35			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**35**			35			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**246**			**246**			

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Упражнения с собственным весом	**58**					58	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 2. Гимнастические упражнения	**82**					82	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 3. Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	**24**					24	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 4. Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	**12**					12	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 5. Силовые эстафеты *Силовые сеты	**40**			28		12	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**48**					48	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**46**					46	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**46**					46	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**328**			**28**		**300**	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Упражнения с собственным весом	**43,5**					43,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 2. Гимнастические упражнения	**61,5**					61,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости),

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							дискуссия
Тема № 3. Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	**18**					18	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 4. Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	**9**					9	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 5. Силовые эстафеты *Силовые сеты	**30**			21		9	
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**36**					36	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**34,5**					34,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**34,5**					34,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Промежуточная аттестация	**Зачет**						
Всего	**246**			**21**		**225**	

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	8	8	-
	Гимнастические упражнения	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 3	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-
	Упражнения на тренажерах	6	6	-
	Упражнения со штангой	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-
	Упражнения на тренажерах	6	6	-
	Силовые эстафеты	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-

	Упражнения на тренажерах	6	6	-
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 6	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-
	Упражнения на тренажерах	6	6	-
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	-

3.3.2. Для очно-заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	8		8
	Гимнастические упражнения	8		8
	Специальная физическая подготовка	10		10
	Общая физическая подготовка	10		10
	Всего:	**36**		**36**
Семестр 2	Упражнения с собственным весом	10		10
	Гимнастические упражнения	10		10

	Специальная физическая подготовка	8		8
	Общая физическая подготовка	8		8
	Всего:	**36**		**36**
Семестр 3	Упражнения с собственным весом	10		10
	Гимнастические упражнения	16		16
	Упражнения на тренажерах	6		6
	Упражнения со штангой	6		6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12		12
	Общая физическая подготовка	14		14
	Всего:	**64**		**64**
Семестр 4	Упражнения с собственным весом	10		10
	Гимнастические упражнения	16		16
	Упражнения на тренажерах	6		6
	Силовые эстафеты	6		6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12		12
	Специальная физическая подготовка	14		114
	Всего:	**64**		**64**
Семестр 5	Упражнения с собственным весом	10		10
	Гимнастические упражнения	16		16
	Упражнения на тренажерах	6		6
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	6		6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12		12
	Общая физическая подготовка	14		14
	Всего:	**64**		**64**
Семестр 6	Упражнения с собственным весом	10		10
	Гимнастические упражнения	16		16
	Упражнения на тренажерах	6		6
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	6		6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12		12
	Специальная физическая подготовка	14		14
	Всего:	**64**		**64**
	Итого:	**328**		**328**

Содержание дисциплины

При проведении занятий с оздоровительной направленностью следует соблюдать следующие принципы:

1.Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.
2.Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.
3.Умеренность воздействия физических упражнений, т. е. умеренная. Непродолжительная или дробная физическая нагрузка.
4.Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями – физические упражнения чередуются с отдыхом.

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Гимнастические упражнения

Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из- за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Общая физическая подготовка

Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Упражнения на тренажерах

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере**.**

Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)

Принципы работы с использованием упругих предметов заключается, в том что, всё упражнение выполняется в напряженном состоянии мышц сгибателей так и разгибателей, эмитируя упражнения как на блочных тренажерах. Упражнения «Кроссовер». Упражнения «Тяга верхняя». Упражнения «Тяга снизу». Упражнения «Бабочка». Упражнения «Жим ногами». Упражнения «Сгибание ног». Упражнения «Разгибание ног». Многочисленные упражнения на мышцы пресса, плеч и рук.

Упражнения со штангой

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия спортсмена до съѐма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Упражнения с отягощениями

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнения для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание с использованием эспандеров разной жесткости

Действия спортсмена до расположения эспандера на шее-вниз-под пятки, в положении присев. Выпрямление, спина прямая и расстановка ног. Плавные действия при опускании вниз в сед. Вставание из седа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах седа. Фиксация, стоя, спина прямая.

Жим лёжа

Действия спортсмена с расположения эспандера на спине по лопаткам в кисти между большим и указательным пальцах. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и краткая остановка на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, эспандер располагается под ногами посередине стопы, шея прямая, смотреть вперед слегка вверх, туловище прямое, руки на старте между коленями, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Старт из положения полусед, плавно вверх в натяжении. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация в верхней точке подъема.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Силовые эстафеты

Эстафеты с переносом отягощений (блины, гантели).

Силовые сеты

С отягощениями на количество повторений с расчленением упражнения (гантели, диски, пластиковые бутылки с сыпучим наполнителями и т.д.)

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
Тема № 1. Упражнения с собственным весом	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 2. Гимнастические упражнения	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 3. Упражнения на тренажерах	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
*Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 4. Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 5. Силовые эстафеты *Силовые сеты	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 8. Общая физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1.2. Зачет проводится в аудиторной форме с учетом сдачи нормативов.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся в специальной медицинской группе I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	19,0	19.4	19.8 и бопее		
2.	Прыжки в длину с места (см)	Без учета результата				
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Без учета результата				
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Без учета результата				
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	Без учета времени				
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	14	11	8	6	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	15.0	15.2	15.4 и более		
2.	Прыжки в длину с места (см)	Без учета результат				
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Без учета результат				
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Без учета результат				
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	Без учета времени				
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	14	11	8	6	5 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся в специальной медицинской группе II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	19.0	19.4	19.8		

				и более		
2.	Прыжки в длину с места (см)	Без учета результат				
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Без учета результат				
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Без учета результат				
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	Без учета времени				
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	11	8	6	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	15.0	15.2	15.4 и более		
2.	Прыжки в длину с места (см)	Без учета результат				
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Без учета результат				
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Без учета результат				
5.	Бег 3000 м (мин., сек.)	Без учета времени				
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	4	3 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся в специальной медицинской группе III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	19.0	19.4	19.8 и более		
2.	Прыжки в длину с места (см)	Без учета результат				
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Без учета результат				
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Без учета результат				
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	Без учета времени				
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	18	15	12	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	15.0	15.2	15.4 и более		
2.	Прыжки в длину с места (см)	Без учета результат				
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	Без учета результат				
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Без учета результат				
5.	Бег 3000 м (мин., сек.)	Без учета времени				
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	10	8	4	3 и менее

4.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

Этап освоения компетенции	Показатель Оценивания	Критерий оценивания
	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей

Этап освоения компетенции	Показатель Оценивания	Критерий оценивания
		выносливости

4.2.3. Типовые оценочные средства

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, *средства* (методы), применяемые для выявления уровня освоения компетенции – сдача контрольных нормативов.

Шкала оценивания по дисциплине

Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях в качестве судьи за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего

семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».
Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).
Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.
Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.
Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.
Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие

базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).
Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
3. Основные понятия и разновидности атлетической гимнастики.
4. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
6. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.
7. Правила техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
8. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки, влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.

9. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастики (исторический обзор).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

	6.1.Основная литература					
№	Авторы, составители	Название	Издательство	Год издания	Печатная форма (общее)	Наличие в ЭБС
1.	Бударников А.А.	Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие	Москва: ФГБОУ ВПО РУДН	2012. 156 с.		.Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11406
2.	Бударников А.А., Козлов А.В.	Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: Учебное пособие	Москва: ФГБОУ ВПО РУДН	2013. 248 с.		Режим доступа: https://search.rsl.ru/ru/record/01006690483
3.	Бударников А.А, Козлов А.В, Каганер Т.А.	Силовые виды спорта: спортивная тренировка девушек – студенток: Учебное пособие	Москва: ФГБОУ ВПО РУДН	2013 248 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1023871
4.	Сидорова, Е. Н.	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие	Красноярск: СФУ	2016. 148 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/967799
5.	Виноградов,	Атлетизм: теория и	Москва: Спорт	2017		Режим

	Г. П.	методика, технология спортивной тренировки: Учебник		408 с.		доступа: https://znanium.com/catalog/product/913318
6.	Гришина, Ю. И.	Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс	2010 249 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/908430
7.	Евсеев, Ю. И.	Физическая культура: Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс	2014. 444 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/908476
8.	Татарова, С.Ю.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант	2017.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1023871
9.	Под редакцией Яковлев Б.П.	Психология физической культуры: Учебник	Москва: Спорт	2016. 624 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/914634

	6.2.Дополнительная литература

1	Под редакцией Сайгановой Е.Г.	Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС	Москва Изд-во РАНХиГС	2019.		Режим доступа: https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749
2	Сайганова Е.Г.	Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие	Москва Изд-во РАГС	2009		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
3	Сайганова Е.Г.	Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография	Москва Изд-во РАГС	2011. 169 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
4	Сайганова Е.Г.	Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие.	Москва Изд-во РАГС	2010. 228 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
5	Сайганова Е.Г.	Физическая культура: учебное пособие.	Москва Изд-во РАГС	2010. 270 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

6.4. Нормативные правовые документы	
1	Конституция Российской Федерации.
2	Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4	Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»
6.5. Интернет-ресурсы	
1	Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru

2	ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3	Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/
6.6 . Иные источники	
	Не используются

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: спортивная база, учебные аудитории для проведения лекций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки.

Спортивная база Западного филиала РАНХиГС:

№	Наименование спортсооружений	Кол-во	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24х14 336м2	1	Баскетбол Волейбол Теннис настольный Теннис Бадминтон.
2	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	14х7 98м2	1	Атлетическая гимнастика Общая физическая подготовка Фитнес Бодиформинг.
3	Открытая универсальная спортивная площадка	1	40х20 800м2	На территории ЗФ РАНХиГС	Футбол Волейбол Бакетбол Теннис.

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Для работы в СДО РАНХиГС необходимо следующее

1. Авторизоваться на сайте СДО https://lms.ranepa.ru

(Авторизацию нужно провести с использованием ***СВОЕЙ учетной записи РАНХиГС****.*

В качестве логина используется префикс корпоративной электронной почты);

2. По электронной почте Вы получите информацию о предоставлении доступа к курсу в системе дистанционного обучения РАНХиГС.

(Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

- *перейти на сайт https://lms.ranepa.ru;*
- *авторизоваться, используя данные своей учетной записи;*

выбрать курс, кликнув на его название).

7.1. Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;

- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

7.2. Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: http://www.zf.ranepa.ru/sveden/education.php

7.3. Для контактной и самостоятельной работы используются:
1) мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся, размещённые в ЭБС.
2) информационные средства обучения: электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (многофункциональный мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).
3) многофункциональный мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.
4) специальные учебные материалы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями размещены в электронной библиотеке изданий, с возможным доступом с сайта Филиала (в т.ч. версия для слабовидящих)

7.4. Обучающиеся обеспечиваются следующим комплектом программного обеспечения, адаптированного для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов:
Windows MediaPlayer, MediaPlayer Classic – программные средства в составе операционной системы Windows, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG, DivX, WMV и др.
Для обучающихся с нарушениями зрения:
Экранная лупа – программное средство в составе операционной системы Windows для работы на компьютере людям с ослабленным зрением.
Для обучающихся с нарушениями слуха:
Govorilka – бесплатная программа для чтения текста голосом
Экранный диктор – программа в составе операционной системы Windows для чтения текста с экрана

7.5. Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, наличие специальных кресел и других приспособлений).
Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:
- с нарушениями зрения:
брайлевская компьютерная техника (брайлевский дисплей, брайлеровский принтер);
электронные лупы;
других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения.

- с нарушениями слуха:
средства беспроводной передачи звука (FM-системы);
акустический усилитель и колонки.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
компьютерная техника со специальным программным обеспечением;
альтернативные устройства ввода информации;
других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата

.Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Западного филиала РАНХиГС
Протокол от «11» марта 2021 г. № 08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: БАСКЕТБОЛ
ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ
АДАПТИВНАЯ ПРОГРАММА

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис

направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

квалификация выпускника
бакалавр

форма обучения
очная, заочная

Год набора – 2021

Калининград, 2021

Автор(ы)-составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент
кафедры физического воспитания и
здоровья РАХИиГС Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины:
доктор культурологии, профессор,
заместитель начальника отдела
основных и дополнительных
образовательных программ Учебно-
методического управления РАНХиГС И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент,
начальник отдела основных и
дополнительных образовательных
программ Учебно-методического
управления РАНХиГС И. Ю. Гагарина

Редактор программы дисциплины: А. А. Оболенская
специалист кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНА
для использования в учебном процессе
кафедрой физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

протокол № 8 от «11» марта 2021 г.
(год набора 2021)

кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья РАНХиГС А. М. Шувалов

Автор-составитель:
Старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин И.Ю. Лучкова

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.филос.н., доцент В. Ф. Соколова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины 6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) 42
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю). 49
6.1.Основная литература 50
6.2.Дополнительная литература 51
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 51
6.4. Нормативные правовые документы 51
6.5. Интернет-ресурсы 51
6.6. Иные источники 51
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационно-справочные системы ... **Ошибка! Закладка не определена.**

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

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующей компетенцией:

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Очная, очно-заочная формы обучения

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
		на уровне знаний: сформированы знания роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: сформированы умения творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Обучающиеся также должны овладеть навыками: –составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; – контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт: баскетбол» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: баскетбол» происходит на первом, втором и третьем курсе Западного филиала РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 328 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 246 часов практических занятий,

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 300 часов самостоятельных занятий,
- 28 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 225 часов самостоятельных занятий,
- 21 час практических занятий,

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина К.М.01.03 Физическая культура и спорт: баскетбол»
изучается на первом, втором и третьем курсе с 1 по 6 семестры на очной и очно-заочной формам обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Практические занятия	Контактные аудиторные часы
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Сдача контрольных нормативов	Контактная аудиторная работа

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам предоставляется в течение всего периода обучения. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.1.2. Для очно-заочной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	6	6	4	4	4	4	**28**
Самостоятельная работа	30	30	60	60	60	60	**300**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**58**			58			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 2. Тактическая подготовка *Силовая подготовка	**82**			82			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 3. Интегральная подготовка	**24**			24			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 4. Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	**12**			12			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 5. Функциональная тренировка	**12**			12			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**48**			48			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**46**			46			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**46**			46			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Промежуточная аттестация	**Зачет**						
Всего	**328**			**328**			

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**43**			43			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 2. Тактическая подготовка *Силовая подготовка	**62**			62			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							необходимости), дискуссия
Тема № 3. Интегральная подготовка	**18**			18			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 4. Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	**9**			9			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 5. Функциональная тренировка	**9**			9			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**36**			36			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**35**			35			Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**35**			35			Для лиц с нарушениями

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**246**			**246**			

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**58**			4		54	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 2. Тактическая подготовка *Силовая подготовка	**82**			6		72	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 3. Интегральная подготовка	**24**			4		20	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 4. Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	**12**			2		10	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 5. Функциональная тренировка	**12**			0		12	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**48**			2		46	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**46**			4		42	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**46**			4		42	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**328**			**28**		**300**	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**43**			3		40	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 2. Тактическая подготовка *Силовая подготовка	**62**			5		57	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							необходимости), дискуссия
Тема № 3. Интегральная подготовка	**18**			3		15	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 4. Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	**9**			2		7	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 5. Функциональная тренировка	**9**			0		9	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**36**			2		34	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**34,5**			3		31,5	Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**34,5**			3		31,5	Для лиц с нарушениями

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**246**			**21**		**225**	

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа

Семестр 1	Техническая подготовка	8	8	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 3	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Техническая подготовка	10	10	-

Семестр 6	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

3.3.2. Для очно-заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Техническая подготовка	8	1	7
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	8	2	6
	Специальная физическая подготовка	10	1	9
	Общая физическая подготовка	10	2	8
	Всего:	**36**	**6**	**30**
Семестр 2	Техническая подготовка	10	1	9
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	10	2	8
	Специальная физическая подготовка	8	1	7
	Общая физическая подготовка	8	2	6
	Всего:	**36**	**6**	**30**
Семестр 3	Техническая подготовка	10	1	9
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	1	15
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Функциональная тренировка	6	0	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	1	11
	Общая физическая подготовка	14	0	14
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 4	Техническая подготовка	10	1	9
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	1	15

	Интегральная подготовка	6	1	5
	Функциональная тренировка	6	0	6
	Прикладно-ориентированная	12	0	12
	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 5	Техническая подготовка	10	0	10
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	1	15
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным	6	1	5
	Прикладно-ориентированная	12	1	11
	Общая физическая подготовка	14	0	14
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 6	Техническая подготовка	10	0	10
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	0	16
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным	6	1	5
	Прикладно-ориентированная	12	1	11
	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	Всего:	**64**	**4**	**60**
	Итого:	**328**	**28**	**300**

Содержание дисциплины

Тема № 1. Техническая подготовка

Техника нападения

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя

и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты

Передвижения: сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

Овладение мячом: отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

Тема № 2. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Силовая подготовка

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Режим работы мышц называют преодолевающим, если при преодолении какого-либо сопротивления они сокращаются и укорачиваются.

Режим уступающий, мышцы противодействуют какому-либо сопротивлению, растягиваются и удлиняются. Эти режимы динамические. Также существуют режимы статические или изометрические, где мышцы не сокращаются и не растягиваются.

При двигательной деятельности человека сила характеризуется степенью напряжений развиваемого мышцами.

Структурные особенности мышц (поперечно - полосатых) направление мышечных волокон физиологический поперечник и толщина одного волокна.

При прочих равных условиях мышцы с большим поперечным сечением могут развивать и большую величину напряжения. Перистое расположение волокон в мышце по сравнению с параллельным при том же ее объеме значительно увеличивают физиологический поперечник, повышая тем самым силу мышц. Важное значение при развитии силы оказывает также повышение в мышцах химических потенциалов. Силовые нагрузки приводят к увеличению потенциальных возможностей анаэробного энергетического обеспечения, содействует ускорению важных ферментных процессов. Белок миозин количество, которого возрастает при развитии силы, является не только сократительным белком мышцы, но и ферментом, расщепляющим АТФ.

Физиологические механизмы, способствующие развития качества силы путем улучшения координации двигательных и вегетативных функций многочисленны.

К важнейшим из них принадлежат: увеличение степени мобилизации в мышцах антагонистах двигательных функциональных единиц. Торможение деятельности мышц антагонистов. Поступление в мышцы импульсов через симпатическую нервную систему. Величина мышечного напряжения зависит от количества сокращенных волокон в единицу времени.

Существенное значение имеют условно и, безусловно, рефлекторные влияния центральной нервной системы трофического характера, сказываемые на мышцу через симпатическую нервную систему. Последние могут усиливать деятельность, как сердечной, так и поперечнополосатых мышц.

Гормоны, в частности, адреналин, выделяемый при возбуждении симпатической нервной системы, так же способствует повышению работоспособности и проявлению качества силы.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что при развитии силы в организме может принимать участие целый ряд различных физиологических механизмов регуляции. К этому следует добавить, что существенное значение при мышечных напряжениях имеют и не мышечные факторы, в частности регуляция нервных функций кровоснабжения, дыхания и выделительных процессов.

Тема № 3. Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Тема № 4. Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Упражнения со специальным оборудованием

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

Тема № 5. Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Тема № 7. Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через

крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180º (360º). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). то же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360º. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами). Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а

занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Тема № 8. Общая физическая подготовка.

Строевая подготовка

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180о из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с

трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м (I курс) и до 50-60м (II курс). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 х 20 – 30м (I курс), 2 – 3 х 30 – 40м (II курс), 3 – 4 х 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (I курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (I курс). Бег медленный до 3 мин. (юн. II курс), до 2 мин. (дев. II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
Тема № 1. Техническая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 2. Тактическая подготовка *Силовая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 3. Интегральная подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
	- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 4. Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 5. Функциональная тренировка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 8. Общая физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
	предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1.2. Зачет проводится в аудиторной форме с учетом сдачи нормативов.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Бросок в кольцо с 5-ти точек	10	8	6	5	4
	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D □ 30 см; S □ 2 м	13	12	11	10	9

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	13	11	8	6	4
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	7	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D □ 30 см; S □ 2 м	17	14	12	11	10

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	12	9	7	6	5
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	4	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				

4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D □ 30 см; S □ 2 м	14	13	11	10	9

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Бросок в кольцо с 5-ти точек	15	12	10	8	6
	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	5	3	2	1
	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D □ 30 см; S □ 2 м	18	15	13	12	11

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Бросок в кольцо с 5-ти точек	13	11	9	8	7
	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	3	2	1
	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D □ 30 см; S □ 2 м	16	15	13	11	10

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Бросок в кольцо с 5-ти точек	15	13	11	10	8
	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	6	4	3	2
	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D □ 30 см; S □ 2 м	18	16	15	13	12

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

Этап освоения компетенции	Показатель Оценивания	Критерий оценивания
	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости

4.3.2. Типовые оценочные средства

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, *средства* (методы), применяемые для выявления уровня освоения компетенции – сдача контрольных нормативов.

Шкала оценивания по дисциплине

Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**

Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе

обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.
Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.
Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.
Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения,

вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).
Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Примерный перечень тем рефератов

1. Баскетбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
4. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
5. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
6. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
7. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
8. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите и нападении. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
9. Финты в баскетболе. Классификация, описание техники, методика обучения.
10. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

	6.1.Основная литература					
№	Авторы, составители	Название	Издательство	Год издания	Печатная форма (общее)	Наличие в ЭБС
	сост. Д.П. Айдеми	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос,2-е изд.,	Москва: Флинта	20183 9 с.		.Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/962569
	Гришина, Ю. И.	Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс	2010. - 249 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/908430
	Татарова, С.Ю.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант	2017		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1023871
	Яковлев Б.П.	Психология физической культуры: Учебник	Москва: Спорт	2016. - 624 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/914634

6.2.Дополнительная литература						
1	Сайганова Е.Г. В.А. Дудов	Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография	М.: Изд-во РАГС	2011. 169 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
2	Сайганова Е.Г. Марков В.Н	Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие	М.: Изд-во РАГС	2009		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы						
1	под ред. Сайгановой Е. Г.	Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС	М.: Изд-во РАНХиГС	2019		
2	Сайганова, В.А. Дудов. –	Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие.	М.:, Изд-во РАГС	2010 . 228 с.		

6.4. Нормативные правовые документы	
1	Конституция Российской Федерации.
2	Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4	Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»
6.5.Интернет-ресурсы	
1	Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
2	ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3	Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/
6.6 . Иные источники	
	Не используются

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: спортивная база, учебные аудитории для проведения лекций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки.

Спортивная база Западного филиала РАНХиГС:

№	Наименование спортсооружений	Кол-во	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24х14 336м2	1	Баскетбол Волейбол Теннис настольный Теннис Бадминтон.
2	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	14х7 98м2	1	Атлетическая гимнастика Общая физическая подготовка Фитнес Бодиформинг.
3	Открытая универсальная спортивная площадка	1	40х20 800м2	На территории ЗФ РАНХиГС	Футбол Волейбол Бакетбол Теннис.

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Для работы в СДО РАНХиГС необходимо следующее

1. Авторизоваться на сайте СДО https://lms.ranepa.ru

*(Авторизацию нужно провести с использованием **СВОЕЙ учетной записи РАНХиГС**.*

В качестве логина используется префикс корпоративной электронной почты);

2. По электронной почте Вы получите информацию о предоставлении доступа к курсу в системе дистанционного обучения РАНХиГС.

(Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

- *перейти на сайт https://lms.ranepa.ru;*
- *авторизоваться, используя данные своей учетной записи;*

выбрать курс, кликнув на его название).

7.1. Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

7.2. Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: http://www.zf.ranepa.ru/sveden/education.php

7.3. Для контактной и самостоятельной работы используются:

1) мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия,

адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся, размещённые в ЭБС.

2) информационные средства обучения: электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (многофункциональный мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).

3) многофункциональный мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.

4) специальные учебные материалы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями размещены в электронной библиотеке изданий, с возможным доступом с сайта Филиала (в т.ч. версия для слабовидящих)

7.4. Обучающиеся обеспечиваются следующим комплектом программного обеспечения, адаптированного для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов:

Windows MediaPlayer, MediaPlayer Classic – программные средства в составе операционной системы Windows, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG, DivX, WMV и др.

Для обучающихся с нарушениями зрения:

Экранная лупа – программное средство в составе операционной системы Windows для работы на компьютере людям с ослабленным зрением.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

Govorilka – бесплатная программа для чтения текста голосом

Экранный диктор – программа в составе операционной системы Windows для чтения текста с экрана

7.5. Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

брайлевская компьютерная техника (брайлевский дисплей, брайлеровский принтер);

электронные лупы;

других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения.

- с нарушениями слуха:

средства беспроводной передачи звука (FM-системы);

акустический усилитель и колонки.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;

других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

.Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Западного филиала РАНХиГС
Протокол от «11» марта 2021 г. № 08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: БАСКЕТБОЛ ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис

направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

квалификация выпускника
бакалавр

форма обучения
очная, заочная

Год набора – 2021

Калининград, 2021

Автор(ы)-составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент
кафедры физического воспитания и
здоровья РАХИиГС Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины:
доктор культурологии, профессор,
заместитель начальника отдела
основных и дополнительных
образовательных программ Учебно-
методического управления РАНХиГС И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент,
начальник отдела основных и
дополнительных образовательных
программ Учебно-методического
управления РАНХиГС И. Ю. Гагарина

Редактор программы дисциплины: А. А. Оболенская
специалист кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНА
для использования в учебном процессе
кафедрой физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

протокол № 8 от «11» марта 2021 г.
(год набора 2021)

кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья РАНХиГС А. М. Шувалов

Автор-составитель:
Старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин И.Ю. Лучкова

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.филос.н., доцент В.Ф. Соколова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины 6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) 20
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю). 27
6.1.Основная литература 27
6.2.Дополнительная литература 28
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 28
6.4. Нормативные правовые документы 28
6.5. Интернет-ресурсы 29
6.6. Иные источники 29
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационно-справочные системы ... **Ошибка! Закладка не определена.**

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

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующей компетенцией:

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Очная, очно-заочная формы обучения

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
		на уровне знаний: сформированы знания роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: сформированы умения творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Обучающиеся также должны овладеть навыками: –составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; – контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт: баскетбол» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: баскетбол» происходит на первом, втором и третьем курсе Западного филиала РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 328 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 246 часов практических занятий,

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 300 часов самостоятельных занятий,
- 28 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 225 часов самостоятельных занятий,
- 21 час практических занятий,

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина К.М.01.03 Физическая культура и спорт: баскетбол»
изучается на первом, втором и третьем курсе с 1 по 6 семестры на очной и очно-заочной формам обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Практические занятия	Контактные аудиторные часы
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Сдача контрольных нормативов	Контактная аудиторная работа

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам предоставляется в течение всего периода обучения. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.1.2. Для очно-заочной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	6	6	4	4	4	4	**28**
Самостоятельная работа	30	30	60	60	60	60	**300**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**58**			58			Контрольные нормативы
Тема № 2. Тактическая подготовка *Силовая подготовка	**82**			82			Контрольные нормативы
Тема № 3. Интегральная подготовка	**24**			24			Контрольные нормативы
Тема № 4. Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	**12**			12			Контрольные нормативы
Тема № 5. Функциональная тренировка	**12**			12			Контрольные нормативы
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**48**			48			Контрольные нормативы
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**46**			46			Контрольные нормативы
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**46**			46			Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**328**			**328**			

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**43**			43			Контрольные нормативы
Тема № 2. Тактическая подготовка *Силовая подготовка	**62**			62			Контрольные нормативы
Тема № 3. Интегральная подготовка	**18**			18			Контрольные нормативы
Тема № 4. Игровая подготовка	**9**			9			Контрольные нормативы

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
*Упражнения со специальным оборудованием							
Тема № 5. Функциональная тренировка	**9**			9			Контрольные нормативы
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**36**			36			Контрольные нормативы
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**35**			35			Контрольные нормативы
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**35**			35			Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**246**			**246**			

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**58**			4		54	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 2. Тактическая подготовка *Силовая подготовка	**82**			6		72	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 3. Интегральная подготовка	**24**			4		20	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 4. Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	**12**			2		10	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 5. Функциональная тренировка	**12**			0		12	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**48**			2		46	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**46**			4		42	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**46**			4		42	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**328**			**28**		**300**	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**43**			3		40	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 2. Тактическая подготовка *Силовая подготовка	**62**			5		57	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 3. Интегральная подготовка	**18**			3		15	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 4. Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	**9**			2		7	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 5. Функциональная тренировка	**9**			0		9	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**36**			2		34	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**34,5**			3		31,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**34,5**			3		31,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**246**			**21**		**225**	

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Техническая подготовка	8	8	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 3	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-

	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 6	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

3.3.2. Для очно-заочной формы обучения

№ Семестра	**Наименование тем**	**Всего часов**	**Аудиторные часы и практические**	**Самостоятельная работа**

Семестр 1	Техническая подготовка	8	1	7
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	8	2	6
	Специальная физическая подготовка	10	1	9
	Общая физическая подготовка	10	2	8
	Всего:	**36**	**6**	**30**
Семестр 2	Техническая подготовка	10	1	9
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	10	2	8
	Специальная физическая подготовка	8	1	7
	Общая физическая подготовка	8	2	6
	Всего:	**36**	**6**	**30**
Семестр 3	Техническая подготовка	10	1	9
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	1	15
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Функциональная тренировка	6	0	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	1	11
	Общая физическая подготовка	14	0	14
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 4	Техническая подготовка	10	1	9
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	1	15
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Функциональная тренировка	6	0	6
	Прикладно-ориентированная	12	0	12
	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 5	Техническая подготовка	10	0	10
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	1	15
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным	6	1	5
	Прикладно-ориентированная	12	1	11
	Общая физическая подготовка	14	0	14
	Всего:	**64**	**4**	**60**

Семестр 6	Техническая подготовка	10	0	10
	Тактическая подготовка *Силовая подготовка	16	0	16
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Игровая подготовка *Упражнения со специальным	6	1	5
	Прикладно-ориентированная	12	1	11
	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	Всего:	**64**	**4**	**60**
	Итого:	**328**	**28**	**300**

Содержание дисциплины

Тема № 1. Техническая подготовка

Техника нападения

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами

маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты

Передвижения: сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

Овладение мячом: отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

Тема № 2. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Силовая подготовка

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Режим работы мышц называют преодолевающим, если при преодолении какого-либо сопротивления они сокращаются и укорачиваются.

Режим уступающий, мышцы противодействуют какому-либо сопротивлению, растягиваются и удлиняются. Эти режимы динамические. Также существуют режимы статические или изометрические, где мышцы не сокращаются и не растягиваются.

При двигательной деятельности человека сила характеризуется степенью напряжений развиваемого мышцами.

Структурные особенности мышц (поперечно - полосатых) направление мышечных волокон физиологический поперечник и толщина одного волокна.

При прочих равных условиях мышцы с большим поперечным сечением могут развивать и большую величину напряжения. Перистое расположение волокон в мышце по сравнению с параллельным при том же ее объеме значительно увеличивают физиологический поперечник, повышая тем самым силу мышц. Важное значение при развитии силы оказывает также повышение в мышцах химических потенциалов. Силовые нагрузки приводят к увеличению потенциальных возможностей анаэробного энергетического обеспечения, содействует ускорению важных ферментных процессов. Белок миозин количество, которого возрастает при развитии силы, является не только сократительным белком мышцы, но и ферментом, расщепляющим АТФ.

Физиологические механизмы, способствующие развития качества силы путем улучшения координации двигательных и вегетативных функций многочисленны.

К важнейшим из них принадлежат: увеличение степени мобилизации в мышцах антагонистах двигательных функциональных единиц. Торможение деятельности мышц антагонистов. Поступление в мышцы импульсов через симпатическую нервную систему. Величина мышечного напряжения зависит от количества сокращенных волокон в единицу времени.

Существенное значение имеют условно и, безусловно, рефлекторные влияния центральной нервной системы трофического характера, сказываемые на мышцу через симпатическую нервную систему. Последние могут усиливать деятельность, как сердечной, так и поперечно полосатых мышц.

Гормоны в частности адреналин, выделяемый при возбуждении симпатической нервной системы, так же способствует повышению работоспособности и проявлению качества силы.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что при развитии силы в организме может принимать участие целый ряд различных физиологических механизмов регуляции. К этому следует добавить, что существенное значение при мышечных напряжениях имеют и не мышечные факторы, в частности регуляция нервных функций кровоснабжения, дыхания и выделительных процессов.

Тема № 3. Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Тема № 4. Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Упражнения со специальным оборудованием

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

Тема № 5. Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Тема № 7. Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с

изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180º (360º). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). то же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360º. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с

баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами). Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Тема № 8. Общая физическая подготовка

Строевая подготовка

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны

в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180о из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м (I курс) и до 50-60м (II курс). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 х 20 – 30м (I курс), 2 – 3 х 30 – 40м (II курс), 3 – 4 х 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (I курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (I курс). Бег медленный до 3 мин. (юн. II курс), до 2 мин. (дев. II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
Тема № 1. Техническая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 2. Тактическая подготовка *Силовая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 3. Интегральная подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 4. Игровая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 5. Функциональная тренировка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
	ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 8. Общая физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1.2. Зачет проводится в аудиторной форме с учетом сдачи нормативов.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	10	8	6	5	4

2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	13	12	11	10	9

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	13	11	8	6	4
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	7	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	17	14	12	11	10

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	12	9	7	6	5
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	4	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	14	13	11	10	9

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	15	12	10	8	6
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	5	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	18	15	13	12	11

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	13	11	9	8	7
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	3	2	1

3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	16	15	13	11	10

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	15	13	11	10	8
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	6	4	3	2
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D 30 см; S 2 м	18	16	15	13	12

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

Этап освоения компетенции	Показатель Оценивания	Критерий оценивания
	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-

Этап освоения компетенции	Показатель Оценивания	Критерий оценивания
		силовой, силовой подготовленности, общей выносливости

4.2.3. Типовые оценочные средства

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, *средства* (методы), применяемые для выявления уровня освоения компетенции – сдача контрольных нормативов.

Шкала оценивания по дисциплине

Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;

- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).
Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Примерный перечень тем рефератов

1. Баскетбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
4. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
5. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
6. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
7. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
8. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите и нападении. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
9. Финты в баскетболе. Классификация, описание техники, методика обучения.
10. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1.Основная литература

№	Авторы, составители	Название	Издательство	Год издания	Печатная форма (общее)	Наличие в ЭБС
1.	сост. Д.П. Айдеми	Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос,2-е изд.,	Москва: Флинта	20183 9 с.		.Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/962569
2.	Гришина, Ю. И.	Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс	2010. - 249 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/908430

3.	Татарова, С.Ю.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант	2017		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1023871
4.	Яковлев Б.П.	Психология физической культуры: Учебник	Москва: Спорт	2016. - 624 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/914634

	6.2.Дополнительная литература					
1	Сайганова Е.Г. В.А. Дудов	Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография	М.: Изд-во РАГС	2011. 169 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
2	Сайганова Е.Г. Марков В.Н	Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие	М.: Изд-во РАГС	2009		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы					
1.	под ред. Сайгановой Е. Г.	Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС	М.: Изд-во РАНХиГС	2019		
2.	Сайганова, В.А. Дудов. –	Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие.	М.:, Изд-во РАГС	2010 . 228 с.		

6.4. Нормативные правовые документы	
1	Конституция Российской Федерации.
2	Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4	Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»
6.5.Интернет-ресурсы	
1	Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
2	ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3	Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/
6.6 . Иные источники	
	Не используются

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: спортивная база, учебные аудитории для проведения лекций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки.

Спортивная база Западного филиала РАНХиГС:

№	Наименование спортсооружений	Кол-во	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24х14 336м2	1	Баскетбол Волейбол Теннис настольный Теннис Бадминтон.
2	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	14х7 98м2	1	Атлетическая гимнастика Общая физическая подготовка

					Фитнес Бодиформинг.
3	Открытая универсальная спортивная площадка	1	40х20 800м2	На территории ЗФ РАНХиГС	Футбол Волейбол Бакетбол Теннис.

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Для работы в СДО РАНХиГС необходимо следующее

1. Авторизоваться на сайте СДО https://lms.ranepa.ru

*(Авторизацию нужно провести с использованием **СВОЕЙ учетной записи РАНХиГС**.*

В качестве логина используется префикс корпоративной электронной почты);

2. По электронной почте Вы получите информацию о предоставлении доступа к курсу в системе дистанционного обучения РАНХиГС.

(Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

- *перейти на сайт https://lms.ranepa.ru;*
- *авторизоваться, используя данные своей учетной записи;*

выбрать курс, кликнув на его название).

.Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Гуманитарных и естественнонаучных
дисциплин
Западного филиала РАНХиГС
Протокол от «24» сентября 2020 г. № 02

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ВОЛЕЙБОЛ ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис

направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

квалификация выпускника
бакалавр

форма обучения
очная, заочная

Год набора – 2021

Калининград, 2020

Автор(ы)-составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент
кафедры физического воспитания и
здоровья РАХИиГС Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины:
доктор культурологии, профессор,
заместитель начальника отдела
основных и дополнительных
образовательных программ Учебно-
методического управления РАНХиГС И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент,
начальник отдела основных и
дополнительных образовательных
программ Учебно-методического
управления РАНХиГС И. Ю. Гагарина

Редактор программы дисциплины: А. А. Оболенская
специалист кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНА
для использования в учебном процессе
кафедрой физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

протокол № 8 от «11» марта 2021 г.
(год набора 2021)

кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья РАНХиГС А. М. Шувалов

Автор-составитель:
Старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин И.Ю. Лучкова

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.филос.н., доцент В. Ф. Соколова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины 6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) 17
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю). 27
6.1.Основная литература 27
6.2.Дополнительная литература 28
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 28
6.4. Нормативные правовые документы 28
6.5. Интернет-ресурсы 29
6.6. Иные источники 29
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационно-справочные системы ... **Ошибка! Закладка не определена.**

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

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующей компетенцией:
Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Очная, очно-заочная формы обучения

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
		на уровне знаний: сформированы знания роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: сформированы умения творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Обучающиеся также должны овладеть навыками: –составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; – контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт: волейбол» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: волейбол» происходит на первом, втором и третьем курсе Западного филиала РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 328 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 246 часов практических занятий,

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 300 часов самостоятельных занятий,
- 28 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 225 часов самостоятельных занятий,
- 21 час практических занятий,

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина К.М.01.03 Физическая культура и спорт: волейбол»
изучается на первом, втором и третьем курсе с 1 по 6 семестры на очной и очно-заочной формам обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Практические занятия	Контактные аудиторные часы
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Сдача контрольных нормативов	Контактная аудиторная работа

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам предоставляется в течение всего периода обучения. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.1.2. Для очно-заочной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	6	6	4	4	4	4	**28**
Самостоятельная работа	30	30	60	60	60	60	**300**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**58**			58			Контрольные нормативы
Тема № 2. Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	**82**			82			Контрольные нормативы
Тема № 3. Интегральная подготовка	**24**			24			Контрольные нормативы
Тема № 4. Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	**12**			12			Контрольные нормативы
Тема № 5. Функциональная тренировка	**12**			12			Контрольные нормативы
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**48**			48			Контрольные нормативы
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**46**			46			Контрольные нормативы
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**46**			46			Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация	**Зачет**						
Всего	**328**			**328**			

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**43**			43			Контрольные нормативы
Тема № 2. Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	**62**			62			Контрольные нормативы
Тема № 3. Интегральная подготовка	**18**			18			Контрольные нормативы

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 4. Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	**9**			9			Контрольные нормативы
Тема № 5. Функциональная тренировка	**9**			9			Контрольные нормативы
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**36**			36			Контрольные нормативы
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**35**			35			Контрольные нормативы
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**35**			35			Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация	**Зачет**						
Всего	**246**			**246**			

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**58**			4		54	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 2. Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	**82**			6		72	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 3. Интегральная подготовка	**24**			4		20	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 4. Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	**12**			2		10	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 5. Функциональная тренировка	**12**			0		12	
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**48**			2		46	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**46**			4		42	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**46**			4		42	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Промежуточная аттестация	**Зачет**						
Всего	**328**			**28**		**300**	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема № 1. Техническая подготовка	**43**			3		40	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 2. Тактическая подготовка * Упражнения со специальным оборудованием	**62**			5		57	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 3. Интегральная подготовка	**18**			3		15	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 4. Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	**9**			2		7	Опрос Тестирование Реферат

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							Контр.нормативы
Тема № 5. Функциональная тренировка	**9**			0		9	
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	**36**			2		34	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	**34,5**			3		31,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема № 8. Общая физическая подготовка	**34,5**			3		31,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**246**			**21**		**225**	

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Техническая подготовка	8	8	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**36**	**36**	-
Семестр 2	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**36**	**36**	-

Семестр 3	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Функциональная тренировка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка оборудованием	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 6	Техническая подготовка	10	10	-
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	16	16	-
	Интегральная подготовка	6	6	-
	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

3.3.2. Для очно-заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Техническая подготовка	8	1	7
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	8	2	6
	Специальная физическая подготовка	10	1	9
	Общая физическая подготовка	10	2	8
	Всего:	**36**	**6**	**30**
Семестр 2	Техническая подготовка	10	1	9
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	10	2	8
	Специальная физическая подготовка	8	1	7
	Общая физическая подготовка	8	2	6
	Всего:	**36**	**6**	**30**
Семестр 3	Техническая подготовка	10	1	9
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	16	1	15
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Функциональная тренировка	6	0	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	1	11
	Общая физическая подготовка	14	0	14
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 4	Техническая подготовка	10	1	9
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	16	1	15
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Функциональная тренировка	6	0	6
	Прикладно-ориентированная	12	0	12
	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 5	Техническая подготовка	10	0	10
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	16	1	15
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка оборудованием	6	1	5
	Прикладно-ориентированная	12	1	11

	Общая физическая подготовка	14	0	14
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 6	Техническая подготовка	10	0	10
	Тактическая подготовка * Упражнения со специальным	16	0	16
	Интегральная подготовка	6	1	5
	Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка оборудованием	6	1	5
	Прикладно-ориентированная	12	1	11
	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	Всего:	**64**	**4**	**60**
	Итого:	**328**	**28**	**300**

Содержание дисциплины

Тема № 1. Техническая подготовка

Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.

Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

Техника приема мяча снизу двумя руками

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

Техника подачи мяча

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9 м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

Техника приема подачи

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.

Техника нападающего удара

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Тема № 2. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

Групповые действия

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии.

Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

Командные действия

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

Упражнения со специальным оборудованием

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, гантелей, гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

Тема № 3. Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Тема № 4. Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Скоростно-силовая подготовка

Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества и «взрывную силу». Прыжковые упражнения с весом собственного тела с использованием инвентаря (скакалка, барьер, скамейка) и без; ходьба выпадами; приседания на одной ноге. Комплексы упражнений по типу круговой тренировки скоростно-силовой и силовой направленности.

Тема № 5. Функциональная тренировка

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Тема № 7. Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.
Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

Развитие физических качеств, необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.
Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Тема № 8. Общая физическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Наименование разделов (модулей), тем	**Методы текущего контроля успеваемости**
Тема № 1. Техническая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 2. Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 3. Интегральная подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 4. Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 5. Функциональная тренировка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
Тема № 6. Прикладно-ориентированная подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 7. Специальная физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема № 8. Общая физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1.2. Зачет проводится в аудиторной форме с учетом сдачи нормативов.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	41 и более	40	35	30	25 и менее
	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее

	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	5	4	3	2	1
	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	5	4	3	2	1
	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	5	4	3	2	1

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и более	46	40	30	25 и менее
	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	5	4	3	2	1
	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	5	4	3	2	1
	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

	Наименование упражнений	Оценка в баллах

№ п/п		5	4	3	2	1
	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	41 и более	40	35	30	25 и менее
	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	6	5	4	2	1
	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	6	5	4	2	1
	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	6	5	4	2	1

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и более	46	40	30	25 и менее
	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	6	4	4	2	1
	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	6	4	4	2	1
	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	6	4	4	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	41 и более	40	35	30	25 и менее
	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	7	6	5	2	1
	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	7	6	5	2	1
	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	7	6	5	2	1

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и более	46	40	30	25 и менее
	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	7	6	5	2	1
	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	7	6	5	2	1

	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	7	6	5	2	1

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

Этап освоения компетенции	Показатель Оценивания	Критерий оценивания
	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости

4.2.3. Типовые оценочные средства

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, средства (методы), применяемые для выявления уровня освоения компетенции – сдача контрольных нормативов.

Шкала оценивания по дисциплине

Баллы	Оценка
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.
Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.
Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.
Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).
Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Примерный перечень тем рефератов

1. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
4. Разновидности волейбола.
5. Волейбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.

6. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.
7. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения.
8. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока. Командные действия в защите. Система игры углом вперед, система игры углом назад.
9. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
10. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам игры.
11. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

	6.1.Основная литература					
№	Авторы, составители	Название	Издательство	Год издания	Печатная форма (общее)	Наличие в ЭБС
	Рыцарева В.В.	Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта	Москва: Спорт	2016. - 456 с		.Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/913753
	Евсеев, Ю. И.	Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд.	Ростов-на-Дону: Феникс	2014. - 444 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/908476
	Гришина, Ю. И.	Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс	2010. - 249 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/908430

	Татарова С.Ю. Татаров. В.Б.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов.	- Москва: Научный консультант	2017		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1023871

	6.2.Дополнительная литература					
1	Сайганова Е.Г. В.А. Дудов	Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография	М.: Изд-во РАГС	2011. 169 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
2	Сайганова Е.Г. Марков В.Н	Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие	М.: Изд-во РАГС	2009		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
	6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы					
1	под ред. Сайгановой Е. Г.	Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС	М.: Изд-во РАНХиГС	2019		
2	Сайганова, В.А. Дудов. –	Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие.	М.:, Изд-во РАГС	2010 . 228 с.		

6.4. Нормативные правовые документы	
1	Конституция Российской Федерации.
2	Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4	Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

6.5.Интернет-ресурсы	
1	Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
2	ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3	Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/
6.6 . Иные источники	
	Не используются

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: спортивная база, учебные аудитории для проведения лекций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки.

Спортивная база Западного филиала РАНХиГС:

№	Наименование спортсооружений	Кол-во	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24х14 336м2	1	Баскетбол Волейбол Теннис настольный Теннис Бадминтон.
2	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	14х7 98м2	1	Атлетическая гимнастика Общая физическая подготовка Фитнес Бодиформинг.
3	Открытая универсальная спортивная площадка	1	40х20 800м2	На территории ЗФ РАНХиГС	Футбол Волейбол Бакетбол Теннис.

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Для работы в СДО РАНХиГС необходимо следующее

1. Авторизоваться на сайте СДО https://lms.ranepa.ru

(Авторизацию нужно провести с использованием ***СВОЕЙ учетной записи РАНХиГС****.*

В качестве логина используется префикс корпоративной электронной почты);

2. По электронной почте Вы получите информацию о предоставлении доступа к курсу в системе дистанционного обучения РАНХиГС.

(Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

- *перейти на сайт https://lms.ranepa.ru;*
- *авторизоваться, используя данные своей учетной записи;*

выбрать курс, кликнув на его название).

.Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Западного филиала РАНХиГС
Протокол от «11» марта 2021 г. № 08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

для студентов специальной медицинской группы

ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис

направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

квалификация выпускника
бакалавр

форма обучения
очная, заочная

Год набора – 2021

Калининград, 2021

Автор(ы)-составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС — Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины:

доктор культурологии, профессор, заместитель начальника отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управления РАНХиГС — И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент, начальник отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управления РАНХиГС — И. Ю. Гагарина

А. А. Оболенская

Редактор программы дисциплины:

специалист кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНА

для использования в учебном процессе кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС

протокол № 2 от «17» марта 2020 г.
(год набора 2021)

протокол № 3 от «02» апреля 2019 г.
(год набора 2020)

протокол № 2 от «17» апреля 2018 г.
(год набора 2019)

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС — А. М. Шувалов

Автор-составитель:

Доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.п.н. Уханёва Е.В.
Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.филос.н., доцент Соколова В. Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины 6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) 41
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю). 49
6.1.Основная литература 49
6.2.Дополнительная литература 50
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
6.4. Нормативные правовые документы 51
6.5. Интернет-ресурсы 51
6.6. Иные источники 51
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационно-справочные системы ... **Ошибка! Закладка не определена.**

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт: Легкая атлетика для студентов специальной медицинской группы. Элективный модуль» обеспечивает овладение универсальной компетенцией:

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Очная, очно-заочная формы обучения

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
		на уровне знаний: сформированы знания роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: сформированы умения творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Обучающиеся также должны овладеть навыками: –составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; – контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт: легкая атлетика для студентов специальной медицинской группы» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: легка атлетика для студентов специальной медицинской группы» происходит на первом, втором и третьем курсе Западного филиала РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 328 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 246 часов практических занятий,

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 300 часов самостоятельных занятий,
- 28 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 225 часов самостоятельных занятий,
- 21 час практических занятий,

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина К.М.01.03 Физическая культура и спорт: легкая атлетика для студентов специальной медицинской группы» изучается на первом, втором и третьем курсе с 1 по 6 семестры на очной и очно-заочной формам обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Практические занятия	Контактные аудиторные часы
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Сдача контрольных нормативов	Контактная аудиторная работа

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам предоставляется в течение всего периода обучения. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.1.2. Для очно- заочной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	6	6	4	4	4	4	**28**
Самостоятельная работа	30	30	60	60	60	60	**300**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	**Количество часов (академических)**			
	Всего	**Контактная работа с преподавателем**	**СР**	**Форма текущего контроля**

		Л	ЛР	ПЗ	КСР		**успеваемости и промежуточной аттестации**
Тема 1 Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	**58**	-	-	58			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	**82**	-	-	82			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	**24**	-	-	24			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 4: Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	**12**	-	-	12			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	**12**	-	-	12			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							необходимости), дискуссия
Тема 6: Прикладно-ориентированная подготовка	**48**	-	-	48			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 7: Специальная физическая подготовка	**46**	-	-	46			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тима 8: Общая физическая подготовка	**46**	-	-	46			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Промежуточная аттестация	**Зачет**						
Всего	**328**			**328**			

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1 Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	**58**			4		54	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	**82**			6		72	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	**24**			4		20	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 4: Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	**12**			2		10	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	**12**			0		12	
Тема 6: Прикладно-ориентированная подготовка	**48**			2		46	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 7: Специальная физическая подготовка	**46**			4		42	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный,

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тима 8: Общая физическая подготовка	**46**			4		42	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							необходимости), дискуссия
Промежуточная аттестация	**Зачет**						
Всего	**328**			**28**		**300**	

Очная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1 Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	**43,5**	-	-	43,5			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	**61,5**	-	-	61,5			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	**18**	-	-	18			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 4: Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	**9**	-	-	9			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	**9**	-	-	9			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 6: Прикладно-ориентированная подготовка	**36**	-	-	36			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 7: Специальная физическая подготовка	**34,5**	-	-	34,5			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							(с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тима 8: Общая физическая подготовка	**34,5**	-	-	34,5			Контрольные нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Промежуточная аттестация	**Зачет**						

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Всего	**246**			**246**			

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1 Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	**43,5**			3		40,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	**61,5**			4,5		57	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	**18**			3		15	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 4: Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	**9**			1,5		7,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	**9**			0		9	
Тема 6: Прикладно-ориентированная подготовка	**36**			1,5		34,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тема 7: Специальная физическая подготовка	**34,5**			3		31,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Тима 8: Общая физическая подготовка	**34,5**			3		31,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы. Для лиц с нарушениями зрения: устный экспресс-опрос, стендовый доклад в устной форме с привлечением ассистента, дискуссия Для лиц с

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							нарушениями слуха: письменный экспресс-опрос, стендовый доклад, письменные ответы по вопросам дискуссии Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: экспресс-опрос устный или письменный, стендовый доклад в устной или письменной форме (с привлечение ассистента при необходимости), дискуссия
Промежуточная аттестация	**Зачет**						
Всего	**246**			**21**		**225**	

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	8	8	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	10	-

	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 3	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	10	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	16	-
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	6	-
	Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	10	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	16	-
	Прыжки в высоту с разбега способом	6	6	-
	Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	10	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	16	-
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	6	-
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 6	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	10	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	16	-
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	6	-

	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

3.3.2. Для очно-заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Беговые упражнения	8	1	7
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	8	2	6
	Специальная физическая подготовка	10	1	9
	Общая физическая подготовка	10	2	8
	Всего:	**36**	**6**	**30**
Семестр 2	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	1	9
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	10	2	8
	Специальная физическая подготовка	8	1	7
	Общая физическая подготовка	8	2	6
	Всего:	**36**	**6**	**30**
Семестр 3	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	1	9
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	1	15
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	1	5
	Метание малого мяча *Упражнения со специальным	6	0	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	1	11
	Общая физическая подготовка	14	0	14
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 4	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	1	9
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	1	15
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	1	5

	Метание малого мяча *Упражнения со специальным	6	0	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	0	12
	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 5	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	0	10
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	1	15
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	1	5
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	6	1	5
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	1	11
	Общая физическая подготовка	14	0	14
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 6	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	0	10
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	0	16
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	1	5
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	6	1	5
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	1	11
	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	Всего:	**64**	**4**	**60**
	Итого:	**328**	**28**	**300**

Содержание дисциплины

При проведении занятий с оздоровительной направленностью следует соблюдать следующие принципы:

1.Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.

2.Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.

3.Умеренность воздействия физических упражнений, т.е. умеренная. Непродолжительная или дробная физическая нагрузка.

4.Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями – физические упражнения чередуются с отдыхом.

Беговые упражнения

Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции. Бег по виражу.

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Отталкивание.

Упражнения:

- имитация движения рук и ног в отталкивании. И.п. - толчковая нога и разноименная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенос веса тела на толчковую ногу с одновременным подъемом согнутой в колене маховой ноги и сменой положения рук;
- и.п. - то же, только толчковая нога на скамейке, маховая внизу. Выпрямление толчковой ноги с одновременным подъемом маховой и сменой положения рук;
- то же, но с отталкиванием вверх-вперед и приземлением на две ноги;
- прыжок "в шаге" с двух-четырех шагов разбега с приземлением на маховую ногу;
- отталкивание с двух-четырех беговых шагов с напрыгиванием маховой ногой на возвышение из гимнастических матов;
- прыжки "в шаге", отталкиваясь при медленном беге через один шаг и то же, отталкиваясь через два шага на третий.

Приземление. Стопы ног при приземлении ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления необходимо амортизационное сгибание ног во всех суставах до положения глубокого приседа.

Упражнения:

- прыжок в длину с места толчком двух ног;
- прыжок на возвышение с приземлением на две ноги;
- прыжок в длину короткого разбега через препятствие;
- прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления.

Сочетание разбега с отталкиванием. Скорость в разбеге должна нарастать постепенно. Последний шаг несколько короче предпоследнего за счет активной постановки ноги на отталкивание "загребающим" движением. При обучении зона отталкивания должна быть увеличена до 40-50 см.

Упражнения:

- прыжки "в шаге", отталкиваясь при быстром беге на каждый пятый шаг;
- пробегание по разбегу шесть-восемь беговых шагов с обозначением отталкивания;
- то же с разметкой последних шагов;
- то же с прыжком;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

Полетная фаза прыжка.

Упражнения:

- прыжок с места через препятствие с подтягиванием колен к груди (группировка);
- прыжок с места на возвышение с приземлением в положение "сидя";
- то же с шести-восьми беговых шагов;
- из виса на гимнастической перекладине на махе вперед подтянуть колени к груди и выполнить соскок;
- прыжок с шести-восьми шагов разбега через препятствие, расположенное ближе к месту приземления;
- прыжки в длину способом "согнув ноги" с изменением длины разбега.

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚.

Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Общая физическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат).

Развитие выносливости

Оздоровительный бег иходьба, аэробикакупера (12 мин. тест). Эстафеты, игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Скоростно-силовая подготовка

Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества и «взрывную силу». Прыжковые упражнения с весом собственного тела с использованием инвентаря (скакалка, барьер, скамейка) и без; ходьба выпадами; приседания на одной ноге. Комплексы упражнений по типу круговой тренировки скоростно-силовой и силовой направленности.

Функциональная тренировка

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы

мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильное выполнение маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Разбег в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Техническая подготовка

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные подводящие упражнения для освоения техники прыжков и бега. Движение в полете в прыжках в длину с разбега, ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Подбор индивидуального разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения на развитие гибкости. Подводящие имитационные упражнения для правильного выполнения различных видов прыжков и бега.

Метание малого мяча

Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8м. «Скрестный» шаг при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 10-12м; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 12-18м, метание на результат.

Упражнения со специальным оборудованием

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Игры с бегом: «Жмурки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Бой петухов».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1 Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема 4: Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
	преподавателю.
Тема 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема 6: Прикладно-ориентированная подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема 7: Специальная физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тима 8: Общая физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1.2. Зачет проводится в аудиторной форме с учетом сдачи нормативов.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся в специальной медицинской группе I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	10,8	11.0	11.2 и более		
2.	Бег 300 м (мин, с)	Без учета времени				
3.	Бег 1000 м (мин, с)	Без учета времен				
4.	Бег 2000 м (мин, с)	Без учета времен				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета результата				
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Без учета результата				
7.	Метание мяча 150 г (м)	Без учета результата				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	10.0	10,4	10,8 и более		
2.	Бег 300 м (мин, с)	Без учета времен				
3.	Бег 1000 м (мин, с)	Без учета времен				
4.	Бег 3000 м (мин, с)	Без учета времен				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета результата				
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Без учета результата				
7.	Метание мяча 150 г (м)	Без учета результата				

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся в специальной медицинской группе II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	19.0	19.4	19,8 и более		
2.	Бег 300 м (мин, с)	Без учета времен				
3.	Бег 1000 м (мин, с)	Без учета времен				
4.	Бег 2000 м (мин, с)	Без учета				

		времен				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета результата				
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Без учета результата				
7.						

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	15.0	15.2	15,4 и более		
2.	Бег 300 м (мин, с)	Без учета времен				
3.	Бег 1000 м (мин, с)	Без учета времен				
4.	Бег 3000 м (мин, с)	Без учета времен				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета результат				
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Без учета результат				
7.						

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся в специальной медицинской группе III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	19,0	19,4	19.8 и более		
2.	Бег 300 м (мин, с)	Без учета времен				
3.	Бег 1000 м (мин, с)	Без учета времен				
4.	Бег 2000 м (мин, с)	Без учета времен				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета результата				
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Без учета результата				
7.						

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 100 м (с)	15,0	15.2	15,4 и более		
2.	Бег 300 м (мин, с)	Без учета времен				
3.	Бег 1000 м (мин, с)	Без учета времен				
4.	Бег 3000 м (мин, с)	Без учета времен				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета результата				
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Без учета результата				
7.						

4.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.
Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

Этап освоения компетенции	Показатель Оценивания	Критерий оценивания
	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-

Этап освоения компетенции	Показатель Оценивания	Критерий оценивания
		силовой, силовой подготовленности, общей выносливости

4.3.2. Типовые оценочные средства

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, *средства* (методы), применяемые для выявления уровня освоения компетенции – сдача контрольных нормативов.

Шкала оценивания по дисциплине

Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях в качестве судьи за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;

- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и

нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).
Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и развития легкой атлетики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
5. Анализ современного состояния развития легкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
6. Морфофункциональные изменения, происходящие при занятиях легкой атлетикой.
7. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой, предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
9. Тренировочные занятия по легкой атлетике и их разновидности.
10. Организация соревнований по легкой атлетике. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1.Основная литература

№	Авторы, составители	Название	Издательство	Год Издания	Печатная форма (общее)	Наличие в ЭБС
1.	Сидорова, Е. Н.	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики:	Красноярск: СФУ	2016. 148 с.		.Режим доступа: https://znanium.com/catalog/pro

		Учебное пособие				duct/967799
2.	Гришина, Ю. И.	Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс	2010. 249 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/908430
3.	Евсеев, Ю. И.	Физическая культура: Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс	2014 444 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/908476
4.	Татарова, С.Ю.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант	2017.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1023871
5.	Под редакцией Яковлев Б.П	Психология физической культуры: Учебник	Москва: Спорт	2016 624 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/914634

6.2.Дополнительная литература

1	Под редакцией Сайгановой Е.Г.	Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС	Москва Изд-во РАНХиГС	2019.		Режим доступа: https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749
2	Сайганова Е.Г.	Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие	Москва Изд-во РАГС	2009		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762

3	Сайганова Е.Г.	Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография	Москва Изд-во РАГС	2011. 169 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
4	Сайганова Е.Г.	Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие.	Москва Изд-во РАГС	2010. 228 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
5	Сайганова Е.Г.	Физическая культура: учебное пособие.	Москва Изд-во РАГС	2010. 270 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

6.4. Нормативные правовые документы	
1	Конституция Российской Федерации.
2	Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4	Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»
6.5. Интернет-ресурсы	
1	Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
2	ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3	Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/
6.6 . Иные источники	
	Не используются

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: спортивная база, учебные аудитории для проведения лекций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки.

Спортивная база Западного филиала РАНХиГС:

№	Наименование спортсооружений	Кол-во	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24х14 336м2	1	Баскетбол Волейбол Теннис настольный Теннис Бадминтон.
2	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	14х7 98м2	1	Атлетическая гимнастика Общая физическая подготовка Фитнес Бодиформинг.
3	Открытая универсальная спортивная площадка	1	40х20 800м2	На территории ЗФ РАНХиГС	Футбол Волейбол Бакетбол Теннис.

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Для работы в СДО РАНХиГС необходимо следующее

1. Авторизоваться на сайте СДО https://lms.ranepa.ru

*(Авторизацию нужно провести с использованием **СВОЕЙ учетной записи РАНХиГС**.*

В качестве логина используется префикс корпоративной электронной почты);

2. По электронной почте Вы получите информацию о предоставлении доступа к курсу в системе дистанционного обучения РАНХиГС.

(Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

- *перейти на сайт https://lms.ranepa.ru;*
- *авторизоваться, используя данные своей учетной записи;*

выбрать курс, кликнув на его название).

7.1. Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

7.2. Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: http://www.zf.ranepa.ru/sveden/education.php

7.3. Для контактной и самостоятельной работы используются:

1) мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся, размещённые в ЭБС.
2) информационные средства обучения: электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (многофункциональный мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).
3) многофункциональный мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.
4) специальные учебные материалы для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями размещены в электронной библиотеке изданий, с возможным доступом с сайта Филиала (в т.ч. версия для слабовидящих)

7.4. Обучающиеся обеспечиваются следующим комплектом программного обеспечения, адаптированного для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов:
Windows MediaPlayer, MediaPlayer Classic – программные средства в составе операционной системы Windows, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG, DivX, WMV и др.
Для обучающихся с нарушениями зрения:
Экранная лупа – программное средство в составе операционной системы Windows для работы на компьютере людям с ослабленным зрением.
Для обучающихся с нарушениями слуха:
Govorilka – бесплатная программа для чтения текста голосом
Экранный диктор – программа в составе операционной системы Windows для чтения текста с экрана

7.5. Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, наличие специальных кресел и других приспособлений).
Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:
- с нарушениями зрения:
брайлевская компьютерная техника (брайлевский дисплей, брайлеровский принтер);
электронные лупы;
других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения.

- с нарушениями слуха:
средства беспроводной передачи звука (FM-системы);
акустический усилитель и колонки.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;
других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата

.Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Западный филиал
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин
Западного филиала РАНХиГС
Протокол от «11» марта 2021 г. № 08

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ

по направлению подготовки
43.03.01 Сервис

направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Сервис в ресторанном бизнесе»

квалификация выпускника
бакалавр

форма обучения
очная, заочная

Год набора – 2021

Калининград, 2021

Автор(ы)-составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС — Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины:

доктор культурологии, профессор, заместитель начальника отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управления РАНХиГС — И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент, начальник отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управления РАНХиГС — И. Ю. Гагарина

А. А. Оболенская

Редактор программы дисциплины:

специалист кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНА

для использования в учебном процессе кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС

протокол № 2 от «17» марта 2020 г. (год набора 2021)

протокол № 3 от «02» апреля 2019 г. (год набора 2020)

протокол № 2 от «17» апреля 2018 г. (год набора 2019)

кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС — А. М. Шувалов

Автор-составитель:

Преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Н.В. Гайманов

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.филос.н., доцент Соколова В. Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины 5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) 17
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю). 24
6.1.Основная литература 24
6.2.Дополнительная литература 25
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
6.4. Нормативные правовые документы 26
6.5. Интернет-ресурсы 26
6.6. Иные источники 26
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационно-справочные системы ... **Ошибка! Закладка не определена.**

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

1.1 Дисциплина обеспечивает овладение следующей компетенцией:

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Очная, очно-заочная формы обучения

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
		на уровне знаний: сформированы знания роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: сформированы умения творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Обучающиеся также должны овладеть навыками: –составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; – контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт: легкая атлетика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: легка атлетика» происходит на первом, втором и третьем курсе Западного филиала РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 328 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной форме обучения:

- 246 часов практических занятий,

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 300 часов самостоятельных занятий,
- 28 часов практических занятий,

Количество астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем по очной-заочной форме обучения:

- 225 часов самостоятельных занятий,
- 21 час практических занятий,

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина К.М.01.03 Физическая культура и спорт: легкая атлетика» изучается на первом, втором и третьем курсе с 1 по 6 семестры на очной и очно-заочной формам обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	**Формат проведения**
Практические занятия	Контактные аудиторные часы
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактная аудиторная работа
Формы текущего контроля	**Формат проведения**
Тестирование	В системе дистанционного обучения (СДО)
Сдача контрольных нормативов	Контактная аудиторная работа

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам предоставляется в течение всего периода обучения. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

3.1.1. Для очной формы обучения

	Семестры	

Разделы учебной программы	1	2	3	4	5	6	Всего часов
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.1.2. Для очно-заочной, заочной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	6	6	4	4	4	4	**28**
Самостоятельная работа	30	30	60	60	60	60	**300**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1 Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	**58**	-	-	58			Контрольные нормативы
Тема 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	**82**	-	-	82			Контрольные нормативы
Тема 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	**24**	-	-	24			Контрольные нормативы
Тема 4: Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	**12**	-	-	12			Контрольные нормативы
Тема 5:	**12**	-	-	12			Контрольные нормативы

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом							
Тема 6: Прикладно-ориентированная подготовка	**48**	-	-	48			Контрольные нормативы
Тема 7: Специальная физическая подготовка	**46**	-	-	46			Контрольные нормативы
Тима 8: Общая физическая подготовка	**46**	-	-	46			Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**328**			**328**			

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1 Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	**43,5**	-	-	43,5			Контрольные нормативы
Тема 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	**61,5**	-	-	61,5			Контрольные нормативы
Тема 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	**18**	-	-	18			Контрольные нормативы
Тема 4: Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	**9**	-	-	9			Контрольные нормативы
Тема 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	**9**	-	-	9			Контрольные нормативы
Тема 6: Прикладно-ориентированная подготовка	**36**	-	-	36			Контрольные нормативы

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 7: Специальная физическая подготовка	**34,5**	-	-	34,5			Контрольные нормативы
Тима 8: Общая физическая подготовка	**34,5**	-	-	34,5			Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**246**			**246**			

Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1 Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	**58**			4		54	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	**82**			6		72	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	**24**			4		20	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема 4: Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	**12**			2		10	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	**12**			0		12	
Тема 6: Прикладно-ориентированная подготовка	**48**			2		46	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема 7: Специальная физическая подготовка	**46**			4		42	Опрос Тестирование Реферат

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (академических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							Контр.нормативы
Тима 8: Общая физическая подготовка	**46**			4		42	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**328**			**28**		**300**	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1 Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	**43,5**			3		40,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	**61,5**			4,5		57	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	**18**			3		15	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема 4: Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	**9**			1,5		7,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	**9**			0		9	
Тема 6: Прикладно-ориентированная подготовка	**36**			1,5		34,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тема 7: Специальная физическая подготовка	**34,5**			3		31,5	Опрос Тестирование Реферат Контр.нормативы
Тима 8: Общая физическая подготовка	**34,5**			3		31,5	Опрос Тестирование

Наименование разделов (модулей), тем	Количество часов (астрономических)						
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
							Реферат Контр.нормативы
Промежуточная аттестация							**Зачет**
Всего	**246**			**21**		**225**	

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	8	8	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	10	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 3	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	10	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	16	-
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	6	-
	Метание малого мяча *Упражнения со специальным	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	10	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	16	-

	Прыжки в высоту с разбега способом	6	6	-
	Метание малого мяча *Упражнения со специальным	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	10	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	16	-
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	6	-
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 6	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	10	-
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	16	-
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	6	-
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

3.3.2. Для очно-заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Беговые упражнения	8	1	7
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	8	2	6
	Специальная физическая подготовка	10	1	9
	Общая физическая подготовка	10	2	8

	Всего:	**36**	**6**	**30**
Семестр 2	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	1	9
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	10	2	8
	Специальная физическая подготовка	8	1	7
	Общая физическая подготовка	8	2	6
	Всего:	**36**	**6**	**30**
Семестр 3	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	1	9
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	1	15
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	1	5
	Метание малого мяча *Упражнения со специальным	6	0	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	1	11
	Общая физическая подготовка	14	0	14
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 4	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	1	9
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	1	15
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	1	5
	Метание малого мяча *Упражнения со специальным	6	0	6
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	0	12
	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	Всего:	**64**	**4**	**60**
Семестр 5	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	0	10
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	1	15
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	1	5
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	6	1	5
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	1	11
	Общая физическая подготовка	14	0	14
	Всего:	**64**	**4**	**60**
	Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	10	0	10

Семестр 6	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная подготовка	16	0	16
	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	1	5
	Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	6	1	5
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	1	11
	Специальная физическая подготовка	14	1	13
	Всего:	**64**	**4**	**60**
	Итого:	**328**	**28**	**300**

Содержание дисциплины

Беговые упражнения

Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по виражу, бег на результат.

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Отталкивание.

Упражнения:

- имитация движения рук и ног в отталкивании. И.п. - толчковая нога и разноименная ей рука впереди, маховая нога и другая рука сзади. Перенос веса тела на толчковую ногу с одновременным подъемом согнутой в колене маховой ноги и сменой положения рук;
- и.п. - то же, только толчковая нога на скамейке, маховая внизу. Выпрямление толчковой ноги с одновременным подъемом маховой и сменой положения рук;
- то же, но с отталкиванием вверх-вперед и приземлением на две ноги;
- прыжок "в шаге" с двух-четырех шагов разбега с приземлением на маховую ногу;
- отталкивание с двух-четырех беговых шагов с напрыгиванием маховой ногой на возвышение из гимнастических матов;
- прыжки "в шаге", отталкиваясь при медленном беге через один шаг и то же, отталкиваясь через два шага на третий.

Приземление. Стопы ног при приземлении ставятся параллельно, на ширине плеч. В момент приземления необходимо амортизационное сгибание ног во всех суставах до положения глубокого приседа.

Упражнения:

- прыжок в длину с места толчком двух ног;
- прыжок на возвышение с приземлением на две ноги;
- прыжок в длину короткого разбега через препятствие;
- прыжок в длину с шести-восьми беговых шагов в обозначенное место приземления.

Сочетание разбега с отталкиванием. Скорость в разбеге должна нарастать постепенно. Последний шаг несколько короче предпоследнего за счет активной постановки ноги на отталкивание "загребающим" движением. При обучении зона отталкивания должна быть увеличена до 40-50 см.

Упражнения:

- прыжки "в шаге", отталкиваясь при быстром беге на каждый пятый шаг;
- пробегание по разбегу шесть-восемь беговых шагов с обозначением отталкивания;
- то же с разметкой последних шагов;
- то же с прыжком;

- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

Полетная фаза прыжка.

Упражнения:

- прыжок с места через препятствие с подтягиванием колен к груди (группировка);
- прыжок с места на возвышение с приземлением в положение "сидя";
- то же с шести-восьми беговых шагов;
- из виса на гимнастической перекладине на махе вперед подтянуть колени к груди и выполнить соскок;
- прыжок с шести-восьми шагов разбега через препятствие, расположенное ближе к месту приземления;
- прыжки в длину способом "согнув ноги" с изменением длины разбега.

Специальная физическая подготовка

Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Общая физическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий

используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Скоростно-силовая подготовка

Скоростно-силовая подготовка – совокупность средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы с целью обеспечения всестороннего гармонического физического развития.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества и «взрывную силу». Прыжковые упражнения с весом собственного тела с использованием инвентаря (скакалка, барьер, скамейка) и без; ходьба выпадами; приседания на одной ноге. Комплексы упражнений по типу круговой тренировки скоростно-силовой и силовой направленности.

Функциональная тренировка

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание

ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильное выполнение маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Разбег в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Техническая подготовка

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные подводящие упражнения для освоения техники прыжков и бега. Движение в полете в прыжках в длину с разбега, ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Подбор индивидуального разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Упражнения на развитие гибкости. Подводящие имитационные упражнения для правильного выполнения различных видов прыжков и бега.

Метание малого мяча

Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8м. «Скрестный» шаг при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 10-12м; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 12-18м, метание на результат.

Упражнения со специальным оборудованием

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Игры с бегом: «Жмурки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Бой петухов».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1 Беговые упражнения *Скоростно-силовая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема 2: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» *Функциональная тренировка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема 3: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» *Техническая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема 4: Метание малого мяча *Упражнения со специальным оборудованием	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

Наименование разделов (модулей), тем	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 5: Подвижные игры с элементами легкой атлетики *Упражнения с собственным весом	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема 6: Прикладно-ориентированная подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тема 7: Специальная физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.
Тима 8: Общая физическая подготовка	- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости; - при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

С применением ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1.2. Зачет проводится в аудиторной форме с учетом сдачи нормативов.

4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	9,4	10,0	10,5	11,0	11,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более

3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.20	4.40	5.10	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	100	90	80 и менее
7.	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18	15	13 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	11,0	11,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	54,0	57,0	1.02	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.50	4.10	4.40	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	300	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	110	100	90 и менее
7.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	25	15 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,8	18,0	18,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.10	11.40	12.40	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	340	300	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105	90	80 и менее
7.	Бег 5000 м	Без учета времени				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 100 м (с)	14,5	14,9	15,5	16,0	16,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	50,0	55,0	1.00	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	15.00	16.00	17.00	18.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	300	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	115	100	90 и менее
7.	Бег 5000 м	Без учета времени				

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	18,0	18,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.00	11.30	12.20	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105	90	80 и менее
7.	Бег 5000 м или Кросс 1 км	Без учета времени				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	49,0	53,0	58,0	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.20	3.45	4.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	13.00	15.00	16.30	18.00	20.00 и более

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	350	300 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	120	110	100 и менее
7.	Кросс 1 км	3.30				

4.2.1 Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет. Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

4.2.3.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Очная, очно-заочная формы обучения

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

Этап освоения компетенции	Показатель Оценивания	Критерий оценивания
	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости

4.2.4. Типовые оценочные средства

Форма проведения промежуточной аттестации – зачет, *средства* (методы), применяемые для выявления уровня освоения компетенции – сдача контрольных нормативов.

Шкала оценивания по дисциплине

Баллы	Оценка
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение

достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.
Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.
Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.
Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).
Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и развития легкой атлетики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
5. Анализ современного состояния развития легкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
6. Морфофункциональные изменения, происходящие при занятиях легкой атлетикой.
7. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой, предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
9. Тренировочные занятия по легкой атлетике и их разновидности.
10. Организация соревнований по легкой атлетике. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1.Основная литература

№	Авторы, составители	Название	Издательство	Год Издания	Печатная форма (общее)	Наличие в ЭБС
1.	Сидорова, Е. Н.	Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие	Красноярск: СФУ	2016. 148 с.		.Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/967799
2.	Гришина, Ю. И.	Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс	2010. 249 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/908430
3.	Евсеев, Ю. И.	Физическая культура: Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Феникс	2014 444 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/908476
4.	Татарова, С.Ю.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов	Москва: Научный консультант	2017.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/1023871
5.	Под редакцией Яковлев Б.П	Психология физической культуры: Учебник	Москва: Спорт	2016 624 с.		Режим доступа: https://znanium.com/catalog/product/914634

6.2.Дополнительная литература						
1	Под редакцией Сайгановой Е.Г.	Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной	Москва Изд-во РАНХиГС	2019.		Режим доступа: https://www.ranepa.ru/repository/publication

		работы обучающихся в РАНХиГС				/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749
2	Сайганова Е.Г.	Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие	Москва Изд-во РАГС	2009		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
3	Сайганова Е.Г.	Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография	Москва Изд-во РАГС	2011. 169 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
4	Сайганова Е.Г.	Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие.	Москва Изд-во РАГС	2010. 228 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
5	Сайганова Е.Г.	Физическая культура: учебное пособие.	Москва Изд-во РАГС	2010. 270 с.		Режим доступа: https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

6.4. Нормативные правовые документы	
1	Конституция Российской Федерации.
2	Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3	Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4	Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5	Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»
6.5.Интернет-ресурсы	
1	Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
2	ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3	Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/
6.6 . Иные источники	
	Не используются

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: спортивная база, учебные аудитории для проведения лекций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки.

Спортивная база Западного филиала РАНХиГС:

№	Наименование спортсооружений	Кол-во	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24х14 336м2	1	Баскетбол Волейбол Теннис настольный Теннис Бадминтон.
2	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	14х7 98м2	1	Атлетическая гимнастика Общая физическая подготовка Фитнес Бодиформинг.
3	Открытая универсальная спортивная площадка	1	40х20 800м2	На территории ЗФ РАНХиГС	Футбол Волейбол Бакетбол Теннис.

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС.
Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет

приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Для работы в СДО РАНХиГС необходимо следующее

1. Авторизоваться на сайте СДО https://lms.ranepa.ru

(Авторизацию нужно провести с использованием ***СВОЕЙ учетной записи РАНХиГС****.*

В качестве логина используется префикс корпоративной электронной почты);

2. По электронной почте Вы получите информацию о предоставлении доступа к курсу в системе дистанционного обучения РАНХиГС.

(*Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:*

- *перейти на сайт https://lms.ranepa.ru;*
- *авторизоваться, используя данные своей учетной записи;*

выбрать курс, кликнув на его название).