

Документ подписан Министром науки и высшего образования Российской Федерации
Информация о владельце:
ФИО: Макаренко Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.05.2024 11:04:49
Уникальный программный ключ:
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

УТВЕРЖДАЮ
Начальник отдела лицензирования и
аккредитации
_____ Чаленко К.Н.
« ____ » _____ 20__ г.

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт**

основная профессиональная образовательная программа по направлению 02.03.02
Фундаментальная информатика и информационные технологии
02.03.02.01 "Теоретические основы информатики и компьютерные науки"

Для набора 2021 года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА ФВ, спорт и туризм**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	16			
Неделя	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 31.08.2021 протокол № 1.

Программу составил(и): к.п.н, доц., Мануйленко Э.В.; к.п.н, доц., Денисов Е.А.; ст. преп., Попова М.В.

Зав. кафедрой: к.п.н., доцент Мануйленко Э.В. _____

Методическим советом направления: д.э.н., проф., Тищенко Е.Н. _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
-----	--

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:
основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке
Уметь:
использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально- профессиональную готовность
Владеть:
основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА				
1.1	Тема Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Краткое содержание: Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Современное состояние физической культуры и спорта. /Лек/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
1.2	Тема Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Краткое содержание: Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные понятия о физической культуре, спорте, ценностях физической культуры, физическом совершенствовании, физическом воспитании, физическом развитии, психофизической подготовке, физической и функциональной подготовленности, двигательной активности, жизненно необходимых умениях и навыках, профессиональной направленности физического воспитания /Пр/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
1.3	Тема Социально-биологические основы физической культуры. Краткое содержание: Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3

1.4	<p>Тема Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.</p> <p>Краткое содержание: Двигательные функции и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Основные понятия об организме человека, функциональной системе организма, саморегуляции и самосовершенствовании организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологических основах физической культуры, экологических факторах, гиподинамии и гипокинезии, гипоксии, максимальном потреблении кислорода, двигательных умениях и навыках /Ср/</p>	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
	Раздел 2. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ				
2.1	<p>Тема Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p> <p>Краткое содержание: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные понятия о здоровье, о здоровье физическом и психическом, о здоровом образе жизни, здоровом стиле жизни /Ср/</p>	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
2.2	<p>Тема Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.</p> <p>Краткое содержание: Критерии эффективности здорового образа жизни. Основные понятия о дееспособности, трудоспособности, саморегуляции, самооценке. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Здоровый стиль жизни в обеспечении здоровья /Ср/</p>	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
2.3	<p>Тема Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>Краткое содержание: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. /Ср/</p>	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
2.4	<p>Тема Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>Краткое содержание: Основные понятия о психофизиологической характеристике труда, работоспособности, утомлении, переутомлении, усталости, рекреации, релаксации, самочувствии. Особенности использования основных средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда. /Ср/</p>	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
2.5	<p>Тема Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Краткое содержание: Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. /Ср/</p>	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3

2.6	<p>Тема Методические принципы физического воспитания.</p> <p>Краткое содержание: Основные понятия о методических принципах и методах физического воспитания, двигательных умениях и навыках, физических качествах, психических качествах, формах занятий, учебно-тренировочных занятиях, общей и моторной плотности занятий. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте /Ср/</p>	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
	Раздел 3. СПОРТ				
3.1	<p>Тема Спорт. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p> <p>Краткое содержание: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и Олимпийские игры. Основные понятия о массовый спорт, спорте высших достижений, о системе физических упражнений.</p> <p>Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. /Ср/</p>	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
3.2	<p>Тема Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Краткое содержание: Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в ВУЗе. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта Основные понятия: перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки, структура подготовленности занимающегося. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль над эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения основам избранного вида спорта или системы физических упражнений /Ср/</p>	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3

3.3	<p>Тема Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>Краткое содержание: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Основные понятия о формы самостоятельных занятий, мотивации их выбора. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. /Ср/</p>	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
3.4	<p>Тема Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Краткое содержание: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Основные понятия: врачебный контроль, диагноз, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, педагогический контроль, тест, номограмма, самоконтроль. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. /Ср/</p>	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
Раздел 4. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ					
4.1	<p>Тема Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</p> <p>Краткое содержание: Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Общие положения профессионально- прикладной физической подготовки. Основные понятия о профессионально-прикладной физической подготовке, её формах (видах), условиях и характере труда, прикладных знаниях, физических, психических и специальных качествах, прикладные умениях и навыках; прикладных видах спорта.</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.</p> <p>/Лек/</p>	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
4.2	<p>Тема Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности</p> <p>Краткое содержание: Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально - прикладной физической подготовленности студентов</p> <p>Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии, основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста, Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля. Прикладные виды спорта и их элементы /Ср/</p>	2	6	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3

4.3	Тема Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Краткое содержание: Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Основные понятия о производственной физической культуре, физической культуре в рабочее и свободное время, профессиональном утомлении, заболеваниях и травматизме. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. /Ср/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
4.4	Тема Производственная физическая культура Краткое содержание: Основные понятия о производственной физической культуре, физической культуре в рабочее и свободное время, профессиональном утомлении, заболеваниях и травматизме. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Подготовка и представление рефератов и эссе с использованием LibreOffice. /Ср/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3
4.5	/Зачёт/	2	4	УК-7	Л1.1 Л1.3 Л1.2Л2.1 Л2.5 Л2.4 Л2.2 Л2.3

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити-Дана, 2015	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.2	Григорович, Е. С., Переверзев, В. А., Романов, К. Ю., Колосовская, Л. А., Трофименко, А. М., Томанова, Н. М., Григорович, Е. С., Переверзев, В. А.	Физическая культура: учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа, 2014	https://www.iprbookshop.ru/35564.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л1.3	Лопатин Н. А.	Физическая культура: учебно-методический комплекс	Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274186 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Димова А. Л., Чернышова Р. В.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учебно - методическое пособие для самостоятельной работы студентов	Смоленск: Маджента, 2004	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.2	Губа, В. П.	Теория и методика спортивных игр: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2020	http://www.iprbookshop.ru/98644.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.3	Мачкин Ю. Е.	Турист: все о спортивном, экскурсионном, экстремальном и экзотическом туризме и оздоровительном отдыхе: журнал	Москва: Турист, 2020	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596455 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.4	Шулятьев, В. М., Побыванец, В. С.	Физическая культура студента: учебное пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2012	https://www.iprbookshop.ru/22227.html неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей
Л2.5	Кулешов В. К., Вавилина Е. Ю., Чеснова Е. Л., Нигровская Т. М.	Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие	Москва: Директ-Медиа, 2013	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ИСС «КонсультантПлюс»

ИСС «Гарант» <http://www.internet.garant.ru/>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf>

5.4. Перечень программного обеспечения

LibreOffice

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Помещения для проведения всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения. Для проведения лекционных занятий используется демонстрационное оборудование.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать их социальную роль в общекультурной и профессиональной подготовке	понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Полнота, грамотность и обоснованность ответов на тест и вопросы к зачету, соответствие должному уровню знаний	Т – тест (1-12), З – вопросы к зачету (1-74)
Уметь: использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности, применять средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки и повышать на этой основе свою социально-профессиональную готовность	использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	применение физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Э – эссе (1-17), Р – реферат (1-152)
Владеть: основными методами и способами направленного формирования физических нагрузок для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)	применяет средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	владение системой знаний об основах здорового образа жизни и реализации знания о физической культуре на практике	Э – эссе (1-17), Р – реферат (1-152)

1.2 Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

50-100 баллов (зачет)

0-49 баллов (незачет)

2. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Вопросы к зачету

1. Физическая культура как часть общей культуры общества и личности.
2. Формы физической культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни общества.
4. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
5. Средства физического воспитания.
6. Физическая культура в структуре высшего образования.
7. Социальные функции спорта.
8. Основы физического воспитания студенческой молодежи.

9. Цель физического воспитания в современном обществе.
10. Единство организма человека с окружающей средой.
11. Кровь. Ее состав и функции.
12. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
13. Сердце как главный орган кровеносной системы.
14. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
15. Строение дыхательной системы человека.
16. Основные показатели работоспособности органов дыхания.
17. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
18. Воздействие систематических занятий физической культурой на опорно-двигательный аппарат.
19. Центральная и периферическая нервная система. Основные нервные процессы.
20. Понятие о гуморальной регуляции организма.
21. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
22. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической утомляемости.
23. Представление об обмене веществ и энергии.
24. Методические принципы физического воспитания.
25. Характеристика основных методов физического воспитания, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
27. Средства и методы воспитания силы.
28. Средства и методы воспитания гибкости.
29. Средства и методы воспитания координационных способностей.
30. Средства и методы воспитания быстроты.
31. Средства и методы воспитания выносливости.
32. Виды выносливости.
33. Интегральные внешние показатели выносливости в практике физического воспитания.
34. Общая выносливость. «Перенос» выносливости.
35. Виды специальной выносливости.
36. Аэробный и анаэробный механизмы превращения энергии.
37. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении занятий физическими упражнениями и спортом.
40. Самоконтроль, его объективные и субъективные показатели.
41. Что такое функциональное состояние организма?
42. Самоконтроль над физической и функциональной подготовленностью.
43. Коррекция содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями и методики их выполнения по результатам контроля.
44. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
45. Какие измерения необходимо провести для суждения о физическом развитии?
46. Для каких целей применяются функциональные пробы?
47. Отрицательные реакции организма при занятиях физическими упражнениями и их профилактика.
48. Проблемы здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
49. Понятие «здоровье», его содержание.
50. Образ жизни человека и его влияние на здоровье.
51. Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
52. Физическое самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
53. Понятие «уровень здоровья».
54. Как можно оценить уровень физического здоровья?
55. Критерии эффективности ЗОЖ.
56. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
57. Основные формы самостоятельных занятий.

58. Взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями.
59. Особенности самостоятельных занятий избранными системами физических упражнений или видами спорта.
60. Рациональное сочетание учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом.
61. Основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания и спорта.
62. Структура тренировочного занятия. Характеристика частей занятия.
63. Принципы дозирования нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки
64. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
65. Гигиена самостоятельных занятий.
66. Почему физический труд может быть только дополнительным средством укрепления организма человека?
67. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
68. Определите цели и задачи ППФП.
69. Дайте определение прикладным двигательным умениям и навыкам.
70. Что такое прикладные психофизические качества?
71. Дайте определение прикладным специальным качествам.
72. Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП.
73. Перечислите основные средства ППФП, в чем заключается методика подбора средств ППФП?
74. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?

Зачетное задание состоит из одного теоретического вопроса из списка представленных вопросов для зачета и одного практико-ориентированного задания из перечня тем, предлагаемых для создания эссе.

Критерии оценивания:

Зачет (50-100 баллов) – студент применяет физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Понимает сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы полно, грамотно и обоснованно. Владеет системой знаний об основах здорового образа жизни. Реализует знания о физической культуре на практике

Незачет (0-49 баллов) – студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья. Студент не понимает сущности физической культуры и не может определить её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. Не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не реализует их на практике.

Тест

1. Какой тест не относится к силовой подготовленности:

- а) Прыжки на скакалке
- б) Упражнение на мышцы пресса
- в) Подтягивание

2. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня

3. Функциональные системы организма – это:

- а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
- б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
- в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в

организме.

4. Аббревиатура Международной федерации футбола:

- а) УЕФА
- б) ФИФА
- в) ФИБА

5. Артериальная кровь – это:

- а) кровь, насыщенная углекислым газом;
- б) кровь, протекающая по артериям;
- в) кровь, насыщенная кислородом.

6. Как двигательная активность влияет на организм:

- а) Позволяет меньше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
- в) Понижает выносливость и работоспособность

7. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:

- а) лыжные гонки, бег;
- б) волейбол, настольный теннис;
- в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

8. Скелет выполняет функции:

- а) опоры;
- б) защиты;
- в) соединения.

9. Выносливость человека не зависит от:

- а) Настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть
- б) Функциональных возможностей организма человека
- в) Быстроты двигательной реакции

10. Что является одним из основных физических качеств:

- а) Здоровье
- б) Сила
- в) Работоспособность

11. Что такое «ФОЛ» в баскетболе:

- а) Персональное замечание
- б) Удаление
- в) Ввод мяча в игру

12. Что рекомендуют во время занятий:

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения
- б) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
- в) Пополнять растроченные калории едой и напитками

Критерии оценивания:

Из имеющегося банка тестов формируется вариант, содержащий 10 вопросов для одного обучающегося.

17-20 б. – тест пройден на 85-100 %;

7-16 б. – тест пройден на 35-84 %;

0-6 б. – тест пройден на менее, чем 35 %.

Максимальное количество баллов за тест – 20.

Эссе

1. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
2. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
4. Предупреждение профессиональных заболеваний.
5. Здоровья человека в системе его ценностей.
6. Физическое воспитание в вузе.
7. Роль дисциплины Физическая культура и спорт в формировании общекультурной компетенции.
8. Влияние внешней среды на организм человека.
9. Сознательное изменение внешних и социально-бытовых условий для укрепления здоровья.
10. Роль двигательной активности в обеспечении стабильного уровня здоровья человека.
11. Степени здоровья, их влияние на учебную и трудовую деятельность и способы их поддержания.
12. Роль средств физической культуры в трудоспособности студента.
13. Роль средств физической культуры в формировании психических качеств в учебной и умственной деятельности студентов.
14. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
15. Роль основных форм самостоятельных занятий физической культурой в целенаправленном воздействии на организм молодого человека.
16. Роль спорта в жизни студенческой молодежи.
17. Значимость физической культуры в будущей профессиональной деятельности студентов.

Критерии оценивания:

20-30 баллов – выставляется обучающемуся, если он перечисляет все существенные характеристики обозначенного в вопросе предмета и возможные варианты рассматриваемой проблемы.

0-19 баллов – выставляется обучающемуся, если он не продемонстрировал наличие основных понятий, представлений об изучаемом вопросе.

Максимальное количество баллов за эссе – 30.

Рефераты

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт - явление культурной жизни.
4. Физическое воспитание.
5. Физическое развитие.
6. Профессионально-прикладная физическая культура.
7. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
8. Фоновые виды физической культуры.
9. Средства физической культуры.
10. Физическая культура в структуре профессионального образования.
11. Физическая культура личности студента.
12. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
13. Профессиональная направленность физической культуры.
14. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
15. Гуманитарная значимость физической культуры.
16. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
17. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
18. Общее представление о строении тела человека.
19. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
20. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

21. Физиологическая классификация физических упражнений.
22. Показатели тренированности в покое.
23. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.
24. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.
25. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
26. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
27. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
28. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
29. Витамины и их роль в обмене веществ.
30. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
31. Понятия об основном и рабочем обмене.
32. Регуляция обмена веществ средствами физической культуры
33. Представление о сердечно-сосудистой системе.
34. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
35. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.
36. Механизм проявления гравитационного шока.
37. Показатели деятельности дыхательной системы.
38. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
39. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
40. Здоровый образ жизни студента.
41. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
42. Самооценка собственного здоровья.
43. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
44. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
45. Режим труда и отдыха.
46. Организация двигательной активности.
47. Личная гигиена и закаливание.
48. Закаливание водой.
49. Психофизическая регуляция организма.
50. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
51. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
52. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
53. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
54. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
55. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
56. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
57. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
58. Использование "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
59. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
60. Специальная физическая подготовка.
61. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
62. Интенсивность физических нагрузок.
63. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
64. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
65. Характеристика первой тренировочной зоны.
66. Характеристика второй тренировочной зоны.
67. Характеристика третьей тренировочной зоны.
68. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
69. Значение мышечной релаксации.
70. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
71. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

72. Формы занятий физическими упражнениями.
73. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.
74. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
75. Формы самостоятельных занятий.
76. Содержание самостоятельных занятий.
77. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
78. Расчет часов самостоятельных занятий.
79. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
80. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
81. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
82. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки
83. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
84. Энергозатраты при физической нагрузке равной интенсивности.
85. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
86. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
87. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
88. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
89. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
90. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.
91. Вводная гимнастика.
92. Физкультурная пауза.
93. Физкультурная минутка.
94. Микропауза активного отдыха.
95. Физическая культура и спорт в свободное время.
96. Утренняя гигиеническая гимнастика.
97. Утренние или вечерние специально направленные физические упражнения.
98. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
99. Попутная тренировка.
100. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
101. Дополнительные средства повышения работоспособности.
102. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
103. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
104. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
105. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
106. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
107. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
108. Дневник самоконтроля.
109. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
110. Определение нагрузки по показаниям пульса и частоте дыхания.
111. Оценка тяжести нагрузки при занятии физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
112. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
113. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
114. Методика оценки быстроты и гибкости.

115. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
116. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
117. Определение понятия "спорт". Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
118. Массовый спорт, его цели и задачи.
119. Спорт высших достижений.
120. Единая спортивная классификация.
121. Национальные виды спорта.
122. Студенческий спорт, его организационные особенности.
123. Спорт в высшем учебном заведении.
124. Спорт в свободное время студентов.
125. Разновидности занятий спортом во внеучебное время и их организационная основа.
126. Студенческие спортивные соревнования.
127. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные.
128. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
129. Международные студенческие спортивные соревнования.
130. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
131. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
132. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.
133. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
134. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
135. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
136. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
137. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
138. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
139. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.).
140. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза.
141. Перспективное планирование подготовки.
142. Текущее и оперативное планирование подготовки.
143. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
144. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
145. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
146. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
147. Требования спортивной классификации и правил соревнований в избранном виде спорта.
148. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
149. Место ППФП в системе физического воспитания.
150. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
151. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
152. ППФП студентов во внеучебное время.

Критерии оценивания:

26-50 баллов – выставляется обучающемуся, если он перечисляет все существенные характеристики обозначенного в вопросе предмета и возможные варианты рассматриваемой проблемы.

0-25 баллов – выставляется обучающемуся, если он не продемонстрировал наличие основных понятий, представлений об изучаемом вопросе.

Максимальное количество баллов за реферат – 50.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится по расписанию промежуточной аттестации. Количество вопросов в зачетном задании – 2 (один теоретический вопрос и одно практико-ориентированное задание). Объявление результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основы физической культуры и здорового образа жизни, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки практической работы.

При подготовке к лекционным занятиям каждый обучающийся должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на все вопросы по изучаемой теме.

По согласованию с преподавателем, обучающийся может подготовить реферат и эссе по теме занятия. В процессе подготовки к лекционным занятиям обучающиеся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекционных и практических занятиях, должны быть изучены обучающимися в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы обучающихся над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий посредством теста и выполнения рефератов и эссе. В ходе самостоятельной работы каждый обучающийся обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации обучающиеся могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе университетской библиотеки или воспользоваться читальными залами.

Методические материалы для подготовки рефератов

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая обучающимися в течение длительного срока (от одной недели до месяца). **Реферат** (от лат. *referrer* — докладывать, сообщать) краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях). В настоящее время, помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу. Тема реферата соответствует программе дисциплины и назначается преподавателем с учетом индивидуальных предпочтений студента. В реферате приводятся развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Материал подается не столько в развитии, сколько в форме констатации или описания. Содержание реферируемого произведения излагается объективно от имени автора. Если в первичном документе главная мысль сформулирована недостаточно четко, в реферате она должна быть конкретизирована и выделена.

1. Структура реферата:

- Титульный лист заполняется по единой форме
- После титульного листа на отдельной странице следует оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
- После оглавления следует введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
- Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея,

вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу - обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.

– Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.

– Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

– Библиография (список литературы) – здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Поиск источников. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента — найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи); как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание студента на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте:

– улавливать проблематичный характер утверждений,

– давать оценку авторской позиции — это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу,

– сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Создание конспектов для написания реферата. Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата. Создание текста. Общие требования к тексту.

Требования к тексту реферата. Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

С точки зрения связности все тексты делятся на:

– тексты – констатации;

– тексты – рассуждения.

Тексты-констатации содержат результаты ознакомления с предметом и фиксируют устойчивые и несомненные суждения.

В *текстах-рассуждениях* одни мысли извлекаются из других, некоторые ставятся под сомнение, дается им оценка, выдвигаются различные предположения. План реферата. Изложение материала в тексте должно подчиняться определенному плану – мыслительной схеме, позволяющей контролировать порядок расположения

частей текста. Универсальный план научного текста, помимо формулировки темы, предполагает изложение вводного материала, основного текста и заключения.

Требования к введению реферата. *Введение* – начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении аргументируется актуальность исследования, – т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и нужно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов - компиляции. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных *методов группировки материала*: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

Заключение. Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

2. Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

Объемы рефератов колеблются от 10-18 страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14 TimesNewRoman, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

При написании и оформлении реферата следует избегать типичных ошибок, например, таких:

- поверхностное изложение основных теоретических вопросов выбранной темы, когда автор не понимает, какие проблемы в тексте являются главными, а какие второстепенными,
- в некоторых случаях проблемы, рассматриваемые в разделах, не раскрывают основных аспектов выбранной для реферата темы,
- дословное переписывание книг, статей, заимствования рефератов из интернет и т.д.

3. При проверке реферата преподавателем оцениваются:

- Усвоение общих представлений, понятий, идей на уровне требований стандарта дисциплины Физическая культура и спорт;
- Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов).
- Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению).
- Качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов).
- Использование литературных источников.
- Культура письменного изложения материала.
- Культура оформления материалов работы.

– Выполняется проверка в электронных системах, определяющих процентное содержание количества авторского текста (не менее 35 процентов оригинальности текста).

Методические материалы для подготовки эссе

Эссе от французского "essai", англ. "essay", "assay" - попытка, проба, очерк; от латинского "exagium" – взвешивание. Создателем жанра эссе считается М. Монтень ("Опыты", 1580 г.). Это прозаическое сочинение - рассуждение небольшого объема со свободной композицией. Жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо проблемы. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное слово, о чем - либо и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер. Эссе студента – это самостоятельная письменная работа на тему, предложенную преподавателем в соответствии с учебной программой дисциплины (тема может быть предложена и студентом, но обязательно должна быть согласована с преподавателем).

Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей. Писать эссе чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные категории анализа, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать понятия соответствующими примерами, аргументировать свои выводы; овладеть научным стилем речи. Эссе — письменная работа объемом 7-10 печатных страниц, выполняемая студентом в течение определенного срока (в соответствии с учебной программой, от одной недели до месяца). Работа по написанию эссе имеет целью оценить глубину знаний студентов по изучаемому предмету, их понимание определенных этико-аксиологических аспектов профессиональной деятельности, их умение произвести этико-аксиологический анализ различных процессов и ситуаций. Работа над эссе предполагает использование публикаций, но с обязательными ссылками на источник. Правильное цитирование говорит о знакомстве студента с литературой по предмету. Эссе не является кратким изложением какой-то публикации (статьи, главы учебника и т.п.). Оно предполагает аргументированное и обоснованное изложение собственного мнения по определенному вопросу.

1. Примерная структура эссе

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. Структура эссе может быть следующей:

- Титульный лист заполняется по единой форме
- Введение
- Основная часть
- Заключение

– Библиография (список литературы) здесь указывается реально использованная для написания эссе литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания

Введение - суть и обоснование выбора данной темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который вы собираетесь найти ответ в ходе своего исследования. При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Надо ли давать определения терминам, прозвучавшим в теме эссе?», «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?», «Могу ли я разделить тему на несколько более мелких подтем?».

Основная часть - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность. Поэтому важное значение имеют подзаголовки, на основе которых осуществляется структурирование аргументации; именно здесь необходимо обосновать (логически, используя данные или строгие рассуждения) предлагаемую аргументацию/анализ. Там, где это необходимо, в качестве аналитического инструмента можно использовать графики, диаграммы и таблицы. В зависимости от поставленного вопроса анализ проводится на основе следующих категорий:

Причина — следствие, общее — особенное, форма — содержание, часть — целое, постоянство — изменчивость.

В процессе построения эссе необходимо помнить, что один параграф должен содержать только одно утверждение и соответствующее доказательство, подкрепленное графическим и иллюстративным материалом. Следовательно, наполняя содержанием разделы аргументацией (соответствующей подзаголовкам), необходимо в пределах параграфа ограничить себя рассмотрением одной главной мысли.

Хорошо проверенный (и для большинства — совершенно необходимый) способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения: это помогает посмотреть на то, что предполагается сделать (и ответить на вопрос, хорош ли замысел). Такой подход поможет следовать точно определенной цели в данном исследовании. Эффективное использование подзаголовков — не только обозначение основных пунктов, которые необходимо осветить. Их последовательность может также свидетельствовать о наличии или отсутствии логичности в освещении темы.

Заключение — обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д. Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение. Заключение может содержать такой очень важный, дополняющий эссе элемент, как указание на применение (импликацию) исследования, не исключая взаимосвязи с другими проблемами.

2. Структура аппарата доказательств, необходимых для написания эссе

Доказательство — это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений.

Оно связано с убеждением, но не тождественно ему: аргументация или доказательство должны основываться на данных науки и общественно-исторической практики, убеждения же могут быть основаны на предрассудках, неосведомленности людей в вопросах экономики и политики, видимости доказательности. Другими словами, доказательство или аргументация — это рассуждение, использующее факты, истинные суждения, научные данные и убеждающее нас в истинности того, о чем идет речь.

Структура любого доказательства включает в себя три составляющие: тезис, аргументы и выводы или оценочные суждения.

Тезис — это положение (суждение), которое требуется доказать. **Аргументы** — это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса. **Вывод** — это мнение, основанное на анализе фактов. Оценочные суждения — это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах. Аргументы обычно делятся на следующие группы:

Удостоверенные факты — фактический материал (или статистические данные). Факты — это питательная среда для выяснения тенденций, а на их основании — законов в различных областях знаний, поэтому мы часто иллюстрируем действие законов на основе фактических данных.

Определения в процессе аргументации используются как описание понятий, связанных с тезисом. Законы науки и ранее доказанные теоремы тоже могут использоваться как аргументы доказательства.

Виды связей в доказательстве

Для того чтобы расположить тезисы и аргументы в логической последовательности, необходимо знать способы их взаимосвязи. Связь предполагает взаимодействие тезиса и аргумента и может быть прямой, косвенной и разделительной. Прямое доказательство — доказательство, при котором истинность тезиса непосредственно обосновывается аргументом. Например, мы не должны идти на занятия, так как сегодня воскресенье. Метод прямого доказательства можно применять, используя технику индукции, дедукции, аналогии и причинно-следственных связей.

Индукция — процесс, в результате которого мы приходим к выводам, базирующимся на фактах. Мы движемся в своих рассуждениях от частного к общему, от предположения к утверждению. Общее правило индукции гласит: чем больше фактов, тем убедительнее аргументация.

Дедукция — процесс рассуждения от общего к частному, в котором вывод обычно строится с опорой на две предпосылки, одна из которых носит более общий характер. Например, все люди, ставящие перед собой ясные цели и сохраняющие присутствие духа во время критических ситуаций, являются великими лидерами. По свидетельству многочисленных современников, такими качествами обладал А. Линкольн — один из самых ярких лидеров в истории Америки.

Аналогия — способ рассуждений, построенный на сравнении.

Аналогия предполагает, что если объекты А и Б схожи по нескольким направлениям, то они должны иметь одинаковые свойства. Необходимо помнить о некоторых особенностях данного вида аргументации:

направления сравнения должны касаться наиболее значительных черт двух сравниваемых объектов, иначе можно прийти к совершенно абсурдному выводу.

Причинно-следственная аргументация - аргументация с помощью объяснения причин того или иного явления (очень часто явлений, находящихся во взаимозависимости).

3. Требования к фактическим данным и другим источникам

При написании эссе чрезвычайно важно то, как используются эмпирические данные и другие источники (особенно качество чтения). Все (фактические) данные соотносятся с конкретным временем и местом, поэтому прежде, чем их использовать, необходимо убедиться в том, что они соответствуют необходимому для исследований времени и месту. Соответствующая спецификация данных по времени и месту — один из способов, который может предотвратить чрезмерное обобщение, результатом которого может, например, стать предположение о том, что все страны по некоторым важным аспектам одинаковы (если вы так полагаете, тогда это должно быть доказано, а не быть голословным утверждением).

Всегда можно избежать чрезмерного обобщения, если помнить, что в рамках эссе используемые данные являются иллюстративным материалом, а не заключительным актом, т.е. они подтверждают аргументы и рассуждения и свидетельствуют о том, что автор умеет использовать данные должным образом. Нельзя забывать также, что данные, касающиеся спорных вопросов, всегда подвергаются сомнению. От автора не ждут определенного или окончательного ответа. Необходимо понять сущность фактического материала, связанного с этим вопросом и продемонстрировать это в эссе. Нельзя ссылаться на работы, которые автор эссе не читал сам.

4. Требования, предъявляемые к оформлению эссе.

Объемы эссе колеблются от 7-10 страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14 Times New Roman, интервал - 1,5. Все листы эссе должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

При написании и оформлении эссе следует избегать типичных ошибок, например, таких:

- длинные вступления,
- длинные цитаты,
- изложение чужих мыслей без ссылки на источник.

Эссе должно быть написано самостоятельно. Это значит, что оно должно быть единственным в своем роде и отличаться от того, что представлено:

- в опубликованных работах,
- в текстах лекций,
- в работах других студентов, прошедших курс или обучающихся в настоящее время.

5. Качество эссе

Качество любого эссе зависит от трех взаимосвязанных составляющих, таких как:

исходный материал, который будет использован (конспекты прочитанной литературы, лекций, записи результатов дискуссий, собственные соображения и накопленный опыт по данной проблеме);

- качество обработки имеющегося исходного материала (его организация, аргументация и доводы);
- аргументация (насколько точно она соотносится с поднятыми в эссе проблемами).

Процесс написания эссе можно разбить на несколько стадий: обдумывание — планирование — написание — проверка — правка.

Планирование — определение цели, основных идей, источников информации, сроков окончания и представления работы.

Цель должна определять действия. Идеи, как и цели, могут быть конкретными и общими, более абстрактными. Мысли, чувства, взгляды и представления могут быть выражены в форме аналогий, ассоциации, предположений, рассуждений, суждений, аргументов, доводов и т.д.

Аналогии — выявление идеи и создание представлений, связь элементов значений.

Ассоциации — отражение взаимосвязей предметов и явлений действительности в форме закономерной связи между нервно — психическими явлениями (в ответ на тот или иной словесный стимул выдать «первую пришедшую в голову» реакцию).

Предположения — утверждение, не подтвержденное никакими доказательствами.

Рассуждения — формулировка и доказательство мнений.

Аргументация - ряд связанных между собой суждений, которые высказываются для того, чтобы убедить читателя (слушателя) в верности (истинности) тезиса, точки зрения, позиции.

Суждение — фраза или предложение, для которого имеет смысл вопрос: истинно или ложно?

Доводы — обоснование того, что заключение верно абсолютно или с какой-либо долей вероятности. В качестве доводов используются факты, ссылки на авторитеты, заведомо истинные суждения (законы, аксиомы и т.п.), доказательства (прямые, косвенные, «от противного», «методом исключения») и т.д. Перечень, который получится в результате перечисления идей, поможет определить, какие из них нуждаются в особенной аргументации. Источники. Тема эссе подскажет, где искать нужный материал. Обычно пользуются библиотекой, Интернет-ресурсами, словарями, справочниками. Пересмотр означает редактирование текста с ориентацией на качество и эффективность.

Качество текста складывается из четырех основных компонентов: ясности мысли, внятности, грамотности и корректности.

Мысль – это содержание написанного. Необходимо четко и ясно формулировать идеи, которые хотите выразить, в противном случае вам не удастся донести эти идеи и сведения до окружающих.

Внятность — это доступность текста для понимания. Легче всего ее можно достичь, пользуясь логично и последовательно тщательно выбранными словами, фразами и взаимосвязанными абзацами, раскрывающими тему.

Грамотность отражает соблюдение норм грамматики и правописания. Если в чем-то сомневаетесь, загляните в учебник, справьтесь в словаре или руководстве по стилистике или дайте прочитать написанное человеку, чья манера писать вам нравится.

Корректность — это стиль написанного. Стиль определяется жанром, структурой работы, целями, которые ставит перед собой пишущий, читателями, к которым он обращается.

6. Система оценивания эссе

Прежде всего, оценивается наличие грамотного, развернутого ответа на поставленный вопрос, владение научными понятиями и терминами, логика построения композиции эссе, приведение аргументов, примеров, цитат, использование графического и статистического иллюстративного материала, умение самостоятельно мыслить, анализировать информацию, делать выводы и обобщения; четко и ярко выражать свою точку зрения, свое личное отношение к проблеме. Здесь важно знание и понимание материала, анализ информации, использование информационного пространства, логика построения суждений; презентация эссе. Именно поэтому система оценки эссе включает в себя следующие параметры, каждый из которых несет собственную высокую ценность, таких как:

- определение предмета эссе,
- обозначение круга научных понятий и теорий, понимание и правильное использование специальных терминов, использование основных категорий анализа, выделение причинно-следственных связей,
- применение аппарата сравнительных характеристик,
- сохранение логики рассуждений при переходе от одной части к другой, аргументация основных положений эссе,
- умение делать промежуточные и конечные выводы, иллюстрация научных понятий соответствующими практическими примерами, способность дать личную субъективную оценку по исследуемой проблеме,
- презентация эссе, включающая умение разделить эссе на смысловые части.