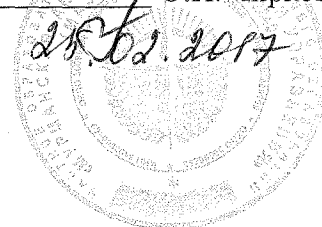




ОДОБРЕНО

Решением  
Ученого совета ЧОУ ВО «МАЭУ»  
от «25» февраля 2017г.  
Протокол № 06-01

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ЧОУ ВО «МАЭУ»  
*О.И. Чиркова*  
О.И. Чиркова



**Рабочая программа дисциплины  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**по специальности среднего профессионального образования**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**


**БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА**

Квалификация выпускника юрист


Форма обучения очная

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 508 (ред. от 14.09.2016).

Автор: Вечирко Н.В.

  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры экономики, управления и финансов «13» января 2017 г., протокол № 4

Доцент-и.о. заведующего кафедрой экономики, управления и финансов  
канд. экон. наук Тропникова Н.Л. 

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

### **1.1. Цели освоения дисциплины**

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1.2. Задачи освоения дисциплины**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание к привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

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

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

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно - спортивной деятельности в целях жизненных и профессиональных достижений;

### **1.3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

В результате изучения дисциплины студент должен:

#### **Знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**Владеть:**

- повышенной работоспособностью, сохранением и укреплением здоровья;
- подготовкой к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организацией и проведением индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельностью, выбора и формирования здорового образа жизни.

## 2. Место дисциплины в структуре ПССЗ

Дисциплина Физическая культура является обязательной составной частью всех профессиональных программ обучения. Она входит в блок обязательные учебные предметы на базовом уровне и подлежит изучению всеми студентами, вне зависимости от формы обучения.

Обеспечивающими дисциплинами являются: «Основы безопасности жизнедеятельности».

Обеспечиваемыми дисциплинами являются: «Основы военной службы».

## 3. Объем дисциплины с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов	В семестре или году обучения			
		1	2	3	4
<b>Аудиторные занятия, всего</b>	<b>122</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>18</b>
В том числе:					
Лекции (Л)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические занятия (ПЗ)	122	32	44	28	18
Семинары (С)					
Коллоквиумы (К)					

Курсовая работа (КР) – аудиторная нагрузка					
<b>Самостоятельная работа, всего</b>	<b>122</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>18</b>
В том числе:					
Курсовая работа (КР) – самостоятельная работа					
Выполнение тестовых заданий		8	11	7	5
Реферирование литературы		8	11	7	4
Работа с лекционным материалом (конспект)		8	11	7	4
Анализ научно-методической литературы		8	11	7	5
Итоговая аттестации по дисциплине – зачет					
<b>Общая трудоемкость, в часах</b>	<b>244</b>	<b>64</b>	<b>88</b>	<b>56</b>	<b>36</b>

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

**4.1. Разделы дисциплины и виды занятий**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины с указанием тем	Контактная работа с преподавателем			Курсовая работа	Самостоятельная работа студента	Всего час (без экзамена)	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия				
	Раздел 1. Теоретический раздел							
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	-	-	22	-	20	42	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	-	-	20	-	20	40	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	-	20	-	20	40	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в	-	-	20	-	20	40	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10

	регулировании работоспособности .							
5	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	-	-	20	-	20	40	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	20	-	22	42	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
7	<b>Всего</b>	-	-	<b>122</b>	-	<b>122</b>	<b>244</b>	

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины по лекциям

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
	Не предусмотрено			

#### 4.3. Технологии интерактивного обучения при разных формах занятий в часах

Методы \ Формы	Лекции (час)	Практические/семинарские занятия (час)	Тренинг Мастер-класс (час)	СРС (час)	Всего
IT-методы	-	-	-	-	-
Работа в команде	-	20	-	-	20
Case-study (метод конкретных ситуаций)	-	-	-	-	-
Игра	-	10	-	-	10
Поисковый метод	-	4	-	-	4
Решение ситуационных задач	-	-	-	-	-
Исследовательский метод	-	-	-	-	-
Итого интерактивных занятий	-	34	-	-	34

#### 4.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Перечень компетенций	Виды занятий					Формы контроля
	Л	Лаб.	Пр.	КР	СРС	
ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	-	-	+	-	+	Работа с лекционным материалом (конспект), отчет по самостоятельной работе, тестирование, реферирование литературы, анализ научно-методической литературы

Л- лекция, Пр. – практические и семинарские занятия, Лаб. – лабораторные работы, КР – курсовая работа, СРС – самостоятельная работа студента

**Дополнительные элементы, включаемые в РПМ при их наличии:**

#### 4.5. Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен

#### 4.6. Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ раздела дисциплины с указанием темы из табл. 4.1.	Тематика самостоятельной работы (детализация)	Трудоемкость (час.)	Компетенции и ОК, ПК	Контроль выполнения работы (опрос, тест, домашнее задание и т.д.)
Раздел 1. Теоретический раздел					
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания. Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	22	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	отчет по самостоятельной работе
2.	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры	Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры,	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	отчет по самостоятельной работе

		<p>экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.</p> <p>Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 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. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>			
3.	<p>Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.</p> <p>Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	отчет по самостоятельной работе
4.	<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</p>	<p>Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов</p>	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	отчет по самостоятельной работе



	. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.			
5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	1 часть Основные понятия: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия. Содержание. Методические принципы физического воспитания. 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. 2 часть. Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	отчет по самостоятельной работе

		средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.			
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора. Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	отчет по самостоятельной работе
	Всего		<b>122</b>		

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

### Самостоятельная работа

№ п/п	№ раздела дисциплины с указанием темы из табл. 4.1.	Тематика самостоятельной работы (детализация)	Трудоемкость (час.)	Компетенции ОК, ПК	Контроль выполнения работы (опрос, тест, домашнее задание и т.д.)
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>					
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	Работа с лекционным материалом (конспект), отчет по самостоят

	студентов	<p>активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.</p> <p>Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>			<p>ельной работе, тестирование, реферирование литературы, анализ научно-методической литературы</p>
2.	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры	<p>Основные понятия: организм человека, функциональная система организма, саморегуляция и самосовершенствование организма, гомеостаз, резистентность, рефлекс, адаптация, социально-биологические основы физической культуры, экологические факторы, гиподинамия и гипокинезия, гипоксия, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки.</p> <p>Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. 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</p>	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	<p>Работа с лекционным материалом (конспект), отчет по самостоятельной работе, тестирование, реферирование литературы, анализ научно-методической литературы</p>

		направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.			
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка. Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	Работа с лекционным материалом (конспект), отчет по самостоятельной работе, тестирование, реферирование литературы, анализ научно-методической литературы
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. 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. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	отчет по самостоятельной работе

5.	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	<p>1 часть</p> <p>Основные понятия: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, формы занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятия.</p> <p>Содержание. Методические принципы физического воспитания. 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.</p> <p>2 часть.</p> <p>Основные понятия: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, зоны и интенсивность физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке.</p> <p>Содержание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 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.</p>	20	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	Работа с лекционным материалом (конспект), отчет по самостоятельной работе, тестирование, реферирование литературы, анализ научнометодической литературы
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениям	<p>Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.</p> <p>Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных</p>	22	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10	Работа с лекционным материалом (конспект), отчет по

и	занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.			самостоятельной работе, тестирование, реферирование литературы, анализ научнометодической литературы
Всего		122		

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

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

Таблица 6.1.1. Перечень тем по разделам дисциплины с указанием компетенций и этапов их освоения в рамках дисциплины

№ п/п	Наименование раздела с указанием темы	Компетенции
		ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-10
1	Раздел 1. Теоретический раздел	+
2	Раздел 2. Практический раздел	+

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

**6.2.1.** Оценки, полученные по курсовым работам (при их наличии) с отражением критериев их получения.

Для получения баллов по выполненной курсовой работе следует применять данные таблицы 6.2.1.

Таблица 6.2.1. Балльно-рейтинговая система для оценки выполнения курсовой работы

Элементы учебной деятельности	Минимальный балл	Максимальный балл
Компонент своевременности	10	10
Содержательность изложенного материала	25	30
Использование современных источников информации	10	10
Наличие выводов, отражение собственной точки зрения по разделам курсовой работы	15	20

<b>Итого:</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
---------------	-----------	-----------

Защита курсовой работы определяется баллами в количестве от 0 до 30 (таблица 6.2.2).

Таблица 6.2.2. Балльные оценки для оценки защиты курсовой работы

Оценка (ECTS)	Количество баллов
A (отлично)	30
B (очень хорошо)	15
C (хорошо)	10
D (удовлетворительно)	5
E (посредственно)	3
F (неудовлетворительно)	0

Пересчёт суммы баллов в традиционную оценку проводится преподавателем по таблице 6.2.3.

Таблица 6.2.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Традиционная оценка	Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен	Оценка (ECTS)
5, отлично, зачтено	90 – 100	A (отлично)
4, хорошо, зачтено	85 – 89	B (очень хорошо)
	75 – 84	C (хорошо)
	70-74	D (удовлетворительно)
3, удовлетворительно, зачтено	65 – 69	E (посредственно)
	60 – 64	
2, неудовлетворительно, не зачтено	Ниже 60 баллов	F (неудовлетворительно)

**6.2.2.** Оценки, полученные по тестовым заданиям с отражением критериев их получения.

Тестовые задания оцениваются по 5-балльной системе, распределение баллов в которой проводится по таблице 6.2.4.

Таблица 6.2.4. Балльные оценки для оценки выполнения тестовых заданий

Баллы за верно выполненные тестовые задания	Оценка
≥ 90 % от верно выполненных заданий	5
От 70 % до 89 % включительно от верно выполненных заданий	4
От 60 % до 69 % включительно от верно выполненных заданий	3
< 60 % от верно выполненных заданий	2

**6.2.3.** Оценка, полученная на зачёте (экзамене) с отражением критериев ее получения.

Оценка в баллах проводится в соответствии с таблицей 6.2.5.

Таблица 6.2.5. Балльные оценки для приема зачёта

Оценка (ECTS)	Количество баллов
A (отлично)/Зачтено	20

В (очень хорошо)/Зачтено	15
С (хорошо)/Зачтено	10
D (удовлетворительно)/Зачтено	5
Е (посредственно)/Зачтено	3
F (неудовлетворительно)/Не зачтено	0

Шкала описания системы оценок представлена в таблице 6.2.6.

Таблица 6.2.6. Сопоставление шкалы системы оценок ECTS и традиционной шкалы

Традиционная шкала	Шкала системы ECTS	Описание оценок
Отлично	А	<i>Отлично.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено полностью. Сформированные знания и умения позволяют студенту выражать собственное мнение по вопросу, дискутировать в рамках междисциплинарной взаимосвязи экзаменуемого учебного курса, предмета, дисциплины, модуля. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы. Все предусмотренные рабочей программой учебные задания выполнены своевременно и качественно. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.
Хорошо	В	<i>Очень хорошо.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено полностью. Сформированные знания и умения позволяют студенту выражать собственное мнение по вопросу. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы. Все предусмотренные рабочей программой учебные задания выполнены своевременно и качественно. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.
	С	<i>Хорошо.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено полностью. Сформированные знания и умения позволяют студенту в целом раскрыть вопрос. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы. Все предусмотренные рабочей программой учебные задания выполнены своевременно и качественно. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.
Удовлетворительно	D	<i>Удовлетворительно.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено частично, но пробелы не носят существенного характера. Сформированные знания и умения позволяют студенту раскрыть вопрос частично. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы. Большинство предусмотренных рабочей программой учебных заданий выполнено, некоторые из заданий содержат ошибки. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.



Е	<i>Посредственно.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено частично, имеются пробелы. Сформированные знания и умения позволяют студенту раскрыть вопрос частично. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом частично сформированы. Половина предусмотренных рабочей программой учебных заданий выполнена, задания содержат ошибки. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов, не менее 60 баллов.
F	<i>Неудовлетворительно.</i> Теоретическое содержание учебного курса, предмета, дисциплины, модуля освоено менее чем на 50 процентов. Сформированные знания и умения не позволяют студенту раскрыть вопрос. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы. Большая часть предусмотренных рабочей программой учебных заданий не выполнена. Качество выполнения учебных заданий оценено числом баллов менее 60 баллов.

### Перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, значение физической культуры в совершенствовании личности и профессиональной деятельности.
2. Основы здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питание, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, культура межличностного общения.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Основные части занятия и их значение. Определение физической подготовленности с помощью тестов. Итоговый и текущий контроль.
4. Использование метода пульсометрии для определения реакции организма на нагрузку. Сравните показатели своего пульса (ЧСС) в покое и сразу после нагрузки?
5. Определение взаимосвязи между интенсивностью выполнения упражнений и частотой пульса. Зоны интенсивности.
6. Основные физические качества, понятия и характеристики.
7. Методика развития выносливости.
8. Методика развития гибкости и координации.
9. Методика развития силы. Основные мышечные группы тела человека; восстановление после физической нагрузки; упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц груди, спины, плечевого пояса и рук.
10. Основные упражнения атлетической гимнастики с гантелями, на тренажерах и со штангой. Как можно увеличить объем и силу мышц?
11. Какие принципы правильного питания необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
12. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
13. В чем заключается полезное влияние занятий атлетической гимнастикой и чем обусловлены особенности занятий атлетизмом для женщин?
14. Какой метод является основным в силовой подготовке начинающих, и какие упражнения в силовой подготовке считаются базовыми?
15. Почему для начинающих лучшим снарядом являются гантели?
16. Какие условия необходимо соблюдать для профилактики травматизма?
17. Основные принципы и правила силовой подготовки.
18. Основные составляющие тренировочной программы.
19. Приведите примеры выполнения упражнений по принципу самосопротивления

20. Планирование самостоятельных занятий по продолжительности, объему, интенсивности.
21. Методика составления тренировочных программ.
22. Массаж и самомассаж как средство восстановления организма после физических нагрузок. Основные приемы самомассажа.
23. Физическая культура личности
24. Спорт, профессиональный спорт
25. Ценности физической культуры
26. Физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование
27. Психофизическая подготовка
28. Физическая подготовленность
29. Функциональная подготовленность
30. Двигательная активность.

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

Примерные тесты для оценки знаний, умений и навыков:

**1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?**

- А. Рим;
- Б. Китай;
- В. Древняя Греция.

**2. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?**

- А. в 1894 году в Париже;
- Б. в 1896 году в Лондоне;
- В. В 1905 году в Греции.

**3. Что такое «Олимпийская хартия»?**

- А. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
- Б. Свод законов, по которым живет олимпийское движение;
- В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр.

**4. В каком году отмечалось столетие Олимпийских игр?**

- А. В 1996 году на играх XXVI Олимпиады в Атланте;
- Б. В 1988 году на играх XXIV Олимпиады в Сеуле;
- В. В 1984 году на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

**5. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- А. Физические упражнения;
- Б. Гигиенические факторы;
- В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**6. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**

- А. Их формой;
- Б. Их содержанием;
- В. Темпом и длительностью их выполнения.

**7. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?**

- А. Способы организации учебно-воспитательного процесса;
- Б. Типы уроков;
- В. Виды физкультурно - оздоровительной работы.

**8. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?**

- А. Положении о соревнованиях;
- Б. В Правилах соревнований;
- В. В Календаре соревнований.

**9. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?**

- А. При развитии гибкости;
- Б. При развитии выносливости;
- В. При развитии ловкости.

**10. На каком физическом качестве базируется формирование устойчивости к гипоксии?**

- А. На быстроте;
- Б. На общей выносливости;
- В. На ловкости.

В полном объеме тесты находятся в Фонде тестовых заданий – программа MyTest (Версия 10).

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

Таблица 6.4.1. Балльные оценки для элементов контроля

Элементы учебной деятельности	Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра	Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ	Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра	Всего за семестр
Посещение занятий	3	3	3	9
Тестовый контроль	4	4	4	12
Контрольные работы на практических занятиях	9	9	9	27
Лабораторные работы		5	5	10
Компонент своевременности	4	4	4	12
<b>Итого максимум за период:</b>	<b>30</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>80</b>
Сдача зачета(максимум)				20
<b>Нарастающим итогом</b>	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

КТ – контрольная точка

Таблица 6.4.2. Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Баллы на дату контрольной точки	Оценка
≥90 % от максимальной суммы баллов на дату КТ	5
От 70 % до 89 % от максимальной суммы баллов на дату КТ	4
От 60 % до 69 % от максимальной суммы баллов на дату КТ	3
< 60 % от максимальной суммы баллов на дату КТ	2

Таблица 6.4.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Традиционная оценка	Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен	Оценка (ECTS)
5, отлично, зачтено	90 – 100	A (отлично)
4, хорошо, зачтено	85 – 89	B (очень хорошо)
	75 – 84	C (хорошо)
	70-74	D (удовлетворительно)
3, удовлетворительно, зачтено	65 – 69	E (посредственно)
	60 – 64	
2, неудовлетворительно, не зачтено	Ниже 60 баллов	F (неудовлетворительно)

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

### 7.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/920006>.
2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2016. — 214 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/919382>.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2016. — 256 с. — СПО. <https://www.book.ru/book/918488>.
2. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2017. — 299 с. — Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/920786>.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2016. — 240 с. — Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/917008>.
4. Физическая культура: учебное пособие / В.В. Бобровский, Н.А. Светличная, А.И. Бобровская. — Астрахань: Астраханский ГУ, 2016. — 60 с. <https://www.book.ru/book/917067>.
5. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. — Москва: КноРус, 2016. — 346 с. — Для бакалавров. <https://www.book.ru/book/921167>.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **8.1. Электронные образовательные ресурсы:**

- <http://eor-np.ru/> - электронные образовательные ресурсы;
- [polpred.com/](http://polpred.com/) - Полнотекстовая база данных ПОЛПРЕД.

### **8.2. Электронные библиотечные системы:**

- [window.edu.ru/](http://window.edu.ru/) - Электронная библиотека Единого окна доступа к образовательным ресурсам;

- [www.aup.ru/library/](http://www.aup.ru/library/) - Электронная библиотека экономической и деловой литературы.
- [elibrary.ru/](http://elibrary.ru/) - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU;
- [www.neicon.ru/](http://www.neicon.ru/) - Электронно-библиотечная система БиблиоРоссика.

### **8.3. Базы данных:**

- тематически структурированная коллекция мультимедийных объектов слайд-лекции по философии (иллюстрации, портреты философов, рисунки, документы, схемы, таблицы и т.д.

### **8.4. Программное обеспечение:**

- для проведения лекционных занятий – программа для демонстрации компьютерных презентаций (например, MS Power Point);
- для проведения тестирования – программа My Test Версия 10);
- компьютеры с установленным требуемым программным обеспечением.

### **8.5. Информационно-справочные и поисковые системы:**

- компьютеры с доступом в Internet;
- <http://filosofia.ru/>

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

Таблица 9.1. Материально-техническая база для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов (лабораторий) с указанием необходимого оборудования, приборов, наглядных пособий	Наименование кафедры, за которой закреплена аудитория
1.	Спортивный зал	ЭУФ
2.	Кабинет безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи	ГПД
3.	Библиотечный электронный читальный зал	Библиотека
4.	Помещение для самостоятельной работы обучающихся	ЭУФ
5.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.	

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **10.1. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов и изучению дисциплины**

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов (далее – СРС) в ВУЗе (СУЗе) технологии обучения. Обучение в ВУЗе (СУЗе) включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом СРС играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов - законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем «Консультант-плюс», «Гарант», глобальной сети «Интернет»;
- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;
- подготовку докладов и рефератов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ;
- участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях.

Самостоятельная работа приобщает студентов к научному творчеству, поиску и решению актуальных современных проблем.

## 2. Цели и основные задачи СРС

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста со средним профессиональным образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных

занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам.

### 3. Виды самостоятельной работы

В образовательном процессе ВУЗа (СУЗа) выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.).

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- подготовка рецензий на статью, пособие;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач и т.п.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренных учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения л/р);
- выполнение курсовых работ (проектов) в рамках дисциплин (руководство, консультирование и защита курсовых работ (в часы, предусмотренные учебным планом);
- выполнение учебно-исследовательской работы (руководство, консультирование и защита УИРС);
- прохождение и оформление результатов практик (руководство и оценка уровня сформированности профессиональных умений и навыков);
- выполнение выпускной квалификационной работы (руководство, консультирование и защита выпускных квалификационных работ) и др.

### 4. Организация СРС

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных качеств студентов и условий учебной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);

- основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);

- заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Организацию самостоятельной работы студентов обеспечивают: факультет, кафедра, учебно-методический отдел, преподаватель, библиотека.

#### 5. Общие рекомендации по организации самостоятельной работы

Основной формой самостоятельной работы студента является изучение конспекта лекций, их дополнение, рекомендованной литературы, активное участие на практических и семинарских занятиях. Но для успешной учебной деятельности, ее интенсификации, необходимо учитывать следующие субъективные факторы:

1. Знание школьного программного материала, наличие прочной системы знаний, необходимой для усвоения основных вузовских курсов. Необходимо отличать пробелы в знаниях, затрудняющие усвоение нового материала, от малых способностей. Затратив силы на преодоление этих пробелов, студент обеспечит себе нормальную успеваемость и поверит в свои способности.

2. Наличие умений, навыков умственного труда:

- а) умение конспектировать на лекции и при работе с книгой;

- б) владение логическими операциями: сравнение, анализ, синтез, обобщение, определение понятий, правила систематизации и классификации.

3. Специфика познавательных психических процессов: внимание, память, речь, наблюдательность, интеллект и мышление. Слабое развитие каждого из них становится серьезным препятствием в учебе.

4. Хорошая работоспособность, которая обеспечивается нормальным физическим состоянием. Ведь серьезное учение - это большой многосторонний и разнообразный труд. Результат обучения оценивается не количеством сообщаемой информации, а качеством ее усвоения, умением ее использовать и развитием у себя способности к дальнейшему самостоятельному образованию.

5. Соответствие избранной деятельности, профессии индивидуальным способностям. Необходимо выработать у себя умение саморегулировать свое эмоциональное состояние и устранять обстоятельства, нарушающие деловой настрой, мешающие намеченной работе.

6. Овладение оптимальным стилем работы, обеспечивающим успех в деятельности. Чередование труда и пауз в работе, периоды отдыха, индивидуально обоснованная норма продолжительности сна, предпочтение вечерних или утренних занятий, стрессоустойчивость на экзаменах и особенности подготовки к ним,

7. Уровень требований к себе, определяемый сложившейся самооценкой.

Адекватная оценка знаний, достоинств, недостатков - важная составляющая самоорганизации человека, без нее невозможна успешная работа по управлению своим поведением, деятельностью.

Одна из основных особенностей обучения в высшей школе заключается в том, что постоянный внешний контроль заменяется самоконтролем, активная роль в обучении принадлежит уже не столько преподавателю, сколько студенту.

Зная основные методы научной организации умственного труда, можно при наименьших затратах времени, средств и трудовых усилий достичь наилучших результатов.

Эффективность усвоения поступающей информации зависит от работоспособности человека в тот или иной момент его деятельности.

Работоспособность - способность человека к труду с высокой степенью напряженности в течение определенного времени. Различают внутренние и внешние факторы работоспособности.

К внутренним факторам работоспособности относятся интеллектуальные



особенности, воля, состояние здоровья.

К внешним:

- организация рабочего места, режим труда и отдыха;
- уровень организации труда - умение получить справку и пользоваться информацией;
- величина умственной нагрузки.

Выдающийся русский физиолог Н.Е. Введенский выделил следующие условия продуктивности умственной деятельности:

- во всякий труд нужно входить постепенно;
- мерность и ритм работы. Разным людям присущ более или менее разный темп работы;
- привычная последовательность и систематичность деятельности;
- правильное чередование труда и отдыха.

Отдых не предполагает обязательного полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменой дела. В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является утреннее время (с 8 до 14 часов), причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем послеобеденное - (с 16 до 19 часов) и вечернее (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10 - 15 мин, через 3 - 4 часа работы отдых должен быть продолжительным - около часа.

Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда.

Следует взять за правило: учиться ежедневно, начиная с первого дня семестра.

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них - это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студентам по правильной организации работы.

Ритм в работе - это ежедневные самостоятельные занятия, желательно в одни и те же часы, при целесообразном чередовании занятий с перерывами для отдыха. Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли. Как только человек втянулся в работу, принуждение снижается, возникает привычка, работа становится потребностью.

Если порядок в работе и ее ритм установлены правильно, то студент изо дня в день может работать, не снижая своей производительности и не перегружая себя. Правильная смена одного вида работы другим позволяет отдыхать, не прекращая работы.

Таким образом, первая задача организации внеаудиторной самостоятельной работы - это составление расписания, которое должно отражать время занятий, их характер (теоретический курс, практические занятия, графические работы, чтение), перерывы на обед, ужин, отдых, сон, проезд и т.д. Расписание не предопределяет содержания работы, ее содержание неизбежно будет изменяться в течение семестра. Порядок же следует закрепить на весь семестр и приложить все усилия, чтобы поддерживать его неизменным (кроме исправления ошибок в планировании, которые могут возникнуть из-за недооценки объема работы или переоценки своих сил).

При однообразной работе человек утомляется больше, чем при работе разного характера. Однако не всегда целесообразно заниматься многими учебными дисциплинами в один и тот же день, так как при каждом переходе нужно вновь сосредоточить внимание, что может привести к потере времени. Наиболее целесообразно ежедневно работать не более чем над двумя-тремя дисциплинами.

Начиная работу, не нужно стремиться делать вначале самую тяжелую ее часть, надо выбрать что-нибудь среднее по трудности, затем перейти к более трудной работе. И

напоследок оставить легкую часть, требующую не столько больших интеллектуальных усилий, сколько определенных моторных действий (черчение, построение графиков и т.п.).

Самостоятельные занятия потребуют интенсивного умственного труда, который необходимо не только правильно организовать, но и стимулировать. При этом очень важно уметь поддерживать устойчивое внимание к изучаемому материалу. Выработка внимания требует значительных волевых усилий. Именно поэтому, если студент замечает, что он часто отвлекается во время самостоятельных занятий, ему надо заставить себя сосредоточиться. Подобную процедуру необходимо проделывать постоянно, так как это является тренировкой внимания. Устойчивое внимание появляется тогда, когда человек относится к делу с интересом.

Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

#### Методические рекомендации для студентов по подготовке и оформлению рефератов

Реферат (от лат. refero – «сообщаю») – краткое изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания книги, статьи или нескольких работ, научного труда, литературы по общей тематике.

Многие крупные научные результаты возникли просто из попыток привести в порядок известный материал.

Реферат – это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Этапы работы над рефератом:

1. Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.
2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).
3. Составление списка используемых источников.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Разработка плана реферата.
6. Написание реферата.
7. Публичное выступление с результатами исследования на семинарском занятии, студенческой научно-практической конференции.

Содержание работы должно отражать:

1. знание современного состояния проблемы;
2. обоснование выбранной темы;
3. использование известных результатов и фактов;
4. полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
5. актуальность поставленной проблемы;
6. материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Типовая структура реферата:

1. Титульный лист.
2. План (простой или развернутый с указанием страниц реферата).
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список используемых источников.
7. Приложения (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото и т.д.).

#### Требования к оформлению разделов реферата.

Титульный лист. Титульный лист оформляется по единым требованиям, изложенным в «Требованиях по оформлению письменных работ (контрольных работ, экзаменационных

работ, зачетных работ, рефератов, курсовых работ, курсовых заданий, отчета по практике (все виды практик), выпускных квалификационных работ и др.) для обучающихся по программам СПО, ВПО и послевузовского профессионального образования (аспирантуры) и дополнительного профессионального образования (слушателей). – Мурманск: МАЭУ, 2014 г. (с последующими изменениями и дополнениями)».

План. План (или содержание) реферата отражает основной его материал

*Введение* имеет цель ознакомить читателя с сущностью излагаемого вопроса, с современным состоянием проблемы. Здесь должна быть четко сформулирована цель и задачи работы. Ознакомившись с введением, читатель должен ясно представить себе, о чем дальше пойдет речь. Объем введения – не более 1 страницы. Умение кратко и по существу излагать свои мысли – это одно из достоинств автора. Иллюстрации в раздел «Введение» не помещаются.

*Основная часть.* Следующий после «Введения» раздел должен иметь заглавие, выражающее основное содержание реферата, его суть. Главы основной части реферата должны соответствовать плану реферата (простому или развернутому) и указанным в плане страницам реферата. В этом разделе должен быть подробно представлен материал, полученный в ходе изучения различных источников информации (литературы). Все сокращения в тексте должны быть расшифрованы. Ссылки на авторов цитируемой литературы должны соответствовать номерам, под которыми они идут по списку литературы. Объем самого реферата – не менее 15 листов.

*Заключение.* Формулировка его требует краткости и лаконичности. В этом разделе должна содержаться информация о том, насколько удалось достичь поставленной цели, значимость выполненной работы, предложения по практическому использованию результатов, возможное дальнейшее продолжение работы.

*Список используемых источников.* Имеются в виду те источники информации, которые имеют прямое отношение к работе и использованы в ней. При этом в самом тексте работы должны быть ссылки на источники информации.

*Приложения* (карты, схемы, графики, диаграммы, рисунки, фото и т.д.).

Требования к защите реферата:

Защита продолжается в течение 7-10 минут по плану:

- актуальность темы, обоснование выбора темы;
- краткая характеристика изученной литературы и краткое содержание реферата;
- выводы по теме реферата с изложением своей точки зрения.

6.4. Автору реферата по окончании представления реферата экзаменаторами могут быть заданы вопросы по теме реферата.

Примерная тематика рефератов.

*При отсутствии на занятии по теме студент должен выполнить рефераты на следующие темы:*

1. Возникновение физических упражнений, первые спортивные состязания.
2. История Олимпийских игр – принципы, традиции, символика.
3. История развития физической культуры и спорта.
4. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
5. Двигательная активность в режиме дня, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Основа законодательства РФ по физической культуре и спорту.
7. Экологические факторы и здоровье человека.
8. Физическая нагрузка в режиме труда и отдыха.
9. Формы занятий физическими упражнениями и их характеристика.
10. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий, его основные методы. Дневник самоконтроля.
11. Гигиенические требования к занятиям физическими упражнениями.

12. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
13. Влияние современных условий жизни на организм человека.
14. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой.
15. Естественные силы природы, как средства физического воспитания.
16. Гигиенические факторы, как средства физического воспитания.
17. Валеология – наука о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
18. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
19. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.
20. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Средства физической культуры.
22. Состояние опорно-двигательного аппарата.
23. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
24. Гипоксия, гиподинамия, гипокинезия.
25. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Адаптация.
26. Психофизиологическая характеристика труда: работоспособность, утомление, переутомление.
27. Основные понятия: работоспособность, усталость, реакция, релаксация, самочувствие.
28. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Ее цели, задачи, средства.
29. Стрессовые ситуации и их влияние на состояние здоровья.
30. Переутомление. Основные признаки и меры предупреждения.
31. Массовый спорт и спорт высших спортивных достижений. Их цели и задачи.
32. Классификация физических упражнений. Спортивная классификация.
33. Составление комплекса производственной гимнастики (вид деятельности).
34. Возрастные характеристики и их учет при занятиях спортом.
35. Выносливость. Методы развития и контроля.
36. Сила. Методы развития и контроля.
37. Гибкость. Методы развития и контроля.
38. Ловкость. Методы развития и контроля.
39. Быстрота. Методы развития и контроля.
40. Двигательная активность и иммунитет.
41. Физические качества.
42. Современные популярные системы физических упражнений.

Выбор задания (темы) осуществляется по согласованию с преподавателем.

## **10.2. Методические указания по проведению практических занятий**

*Семинар* – форма систематических учебно-теоретических занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел дисциплины, входящей в состав учебного плана. Это один из видов практических занятий, проводимых под руководством преподавателя. Семинар – это такой вид учебного занятия, при котором в результате предварительной работы над программным материалом и преподавателя и студентов, в обстановке их непосредственного и активного общения, в процессе выступлений студентов по вопросам темы, возникающей между ними дискуссии и обобщений преподавателя, решаются задачи познавательного и воспитательного характера, формируется мировоззрение, прививаются методологические и практические навыки, необходимые для становления квалифицированных специалистов.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и

рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке.

На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

*Выделяют три типа семинаров, принятых в высшем учебном заведении:*

1. Семинар с целью углубленного изучения определенного тематического курса,
2. Семинар, проводимый для глубокой проработки отдельных, наиболее важных и типичных в методологическом отношении тем курса или даже отдельной темы,
3. Спецсеминар исследовательского типа по отдельным частным проблемам науки для углубления их разработки.

*Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к семинарскому занятию:* 1. Проработать конспект лекций; 2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу; 3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия; 4. Выполнить домашнее задание; 5. Проработать тестовые задания и задачи; 6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

*Порядок ведения семинара (общая схема):* выступление (доклад) по основному вопросу; вопросы к выступающему; обсуждение содержания доклада, его теоретических и методических достоинств и недостатков, дополнения и замечания по нему; заключительное слово докладчика; заключение преподавателя.

*Требования к выступлениям студентов.* 1. Связь выступления с предшествующими темой или вопросом. 2. Раскрытие сущности проблемы.

Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Семинарские занятия могут проводиться в форме беседы со всеми студентами группы или с отдельными студентами. Этот вид семинара называется *коллоквиумом* (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. От семинара коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все студенты или значительная часть студентов группы.

В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения студентами понятий и терминов по важнейшим темам, умение студентов применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Как правило, коллоквиумы проводятся по темам, по которым не запланированы семинарские занятия. Для подготовки к коллоквиуму студенты заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов студентов на вопросы билета, обсуждения сообщений студентов, форму выбирает преподаватель.

Темы лабораторных работ (практических занятий) разрабатываются преподавателем соответствующей дисциплины самостоятельно, в соответствии с содержанием образования по соответствующему разделу (теме), на основе перечня тем, рекомендуемого примерными программами учебных дисциплин.

Структурными компонентами практического занятия являются:

- инструктаж, проводимый преподавателем;
- самостоятельная работа обучающихся и студентов;
- анализ и оценка выполнения обучающимися практических работ.

При проведении лабораторных работ и практических занятий могут быть использованы различные формы организации учебной деятельности обучающихся:

1. фронтальная;
2. групповая;
3. индивидуальная;
4. их сочетание.

Для повышения эффективности проведения лабораторных работ и практических занятий рекомендуются:

1. методическое сопровождение заданий и упражнений в соответствии с профилем специальности студента и профессии обучающегося;
2. применение тестового контроля, определяющего уровень теоретической подготовленности обучающихся к лабораторной работе или практическому занятию;
3. использование в практике преподавания поисковых лабораторных работ, построенных с применением методов проблемного обучения;
4. проведение лабораторных работ и практических занятий с применением заданий, дифференцированных по уровню сложности.

Оценки за выполнение лабораторных работ и практических занятий учитываются как результат текущего контроля знаний студента. Уровень подготовки определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Текущий контроль знаний проводится за счет времени, отведенного рабочим учебным планом на изучение дисциплины, результаты заносятся в журнал успеваемости студентов.

### **10.3. Методические рекомендации по выполнению и защите курсовой работы**

Курсовой работы по дисциплине рабочим учебным планом не предусмотрено.