



ОДОБРЕНО

Решением  
Ученого совета ЧОУ ВО «МАЭУ»  
от «03» июня 2019г.  
Протокол № 15

УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ЧОУ ВО «МАЭУ»  
*О.И. Чиркова*  
«03» июня 2019г.



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

**по специальности среднего профессионального образования**

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**

**БАЗОВАЯ ПОДГОТОВКА**

**ГОД НАЧАЛА ПОДГОТОВКИ - 2017**

Квалификация выпускника

юрист

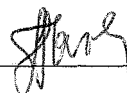
Форма обучения

заочная

Мурманск  
2019

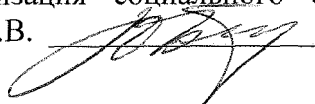
Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения (далее - ФГОС), утвержденного приказом Минобрнауки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

Автор: Преподаватель отделения СПО Панческу П.И.



Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании П(Ц)К «Общие и математические дисциплины» по специальностям 38.02.07 Банковское дело, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 40.02.02 Правоохранительная деятельность «01» июня 2019 г., протокол № 10.

Председатель П(Ц)К «Общие и математические дисциплины» по специальностям 38.02.07 Банковское дело, 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, 40.02.02 Правоохранительная деятельность Бирюков Ю.В.



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

### **1.1. Цели освоения дисциплины:**

формирования 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: Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: ОК 2, 3, 6, 10.

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. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

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:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- 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 (модуля) в структуре ОПОП:**

Дисциплина Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Обеспечивающими дисциплинами являются: «Безопасность жизнедеятельности».

**2.1. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

№ п/п	Наименование обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин	№№ разделов дисциплины из табл. 4.1., для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин						
		1	2	3	4	5	6	7
Предшествующие дисциплины								
1	Безопасность жизнедеятельности	+	-	-	-	-	-	-
Последующие дисциплины								
2	-	-	-	+	-	-	-	-

**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 году		
		1	2	3
<b>Аудиторные занятия, всего</b>	<b>18</b>	4	2	12
В том числе:				
Лекции (Л)	18	4	2	12
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-
Семинары (С)	-	-	-	-
Коллоквиумы (К)	-	-	-	-
Курсовая работа (КР) – аудиторная нагрузка	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа, всего</b>	<b>226</b>	46	94	86
Итоговая аттестации по дисциплине – зачет	-	-	-	-
<b>Общая трудоемкость, в часах</b>	<b>244</b>	50	96	98

**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**

**1.1. Разделы дисциплины**

№ 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				
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	-	-	38	40	ОК 1-12
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	-	-	-	38	40	ОК 1-12
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	-	-	38	40	ОК 1-12
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности .	12	-	-	-	38	50	ОК 1-12
5	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	-	-	-	-	38	38	ОК 1-12
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	36	36	ОК 1-12

	<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>226</b>	<b>244</b>	
--	--------------	-----------	----------	----------	----------	------------	------------	--

#### 4.2. Содержание разделов дисциплины по лекциям

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов (темы)	Трудоемкость (час.)	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	<i>Раздел 1</i>	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	ОК 1-12
2		Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	ОК 1-12
3		Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	ОК 1-12
4		Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности .	12	ОК 1-12
	<b>Всего</b>		<b>18</b>	

#### 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		-	-	-	-	-
Case-study (метод конкретных ситуаций)		-	-	-	-	-
Игра		-	-	-	5	5
Поисковый метод		-	-	-	-	-
Решение ситуационных задач		-	-	-	-	-
Исследовательский метод		-	-	-	5	5
Итого интерактивных занятий		-	-	-	10	10

#### Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины (модуля), и видов занятий

Перечень компетенций	Виды занятий					Формы контроля
	Л	Лаб.	Пр.	КР	СРС	
ОК 1-12	+	-	-	-	+	-

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

#### 4.4. Лабораторный практикум

Лабораторный практикум не предусмотрен

#### 4.5. Практические занятия (семинары)

Не предусмотрены

### 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, дом. задание и т.д.)
Раздел 1. Теоретический раздел					
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>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.</p> <p>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.</p>	38	ОК 1-12	отчет по самостоятельной работе

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.</p> <p>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.</p> <p>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	38	ОК 1-12	отчет по самостоятельной работе
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<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</p>	38	ОК 1-12	отчет по самостоятельной работе



		жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.			
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.	38	ОК 1-12	отчет по самостоятельной работе
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	38	ОК 1-12	отчет по самостоятельной работе

		<p>физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. 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>			
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<p>Основные понятия: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.</p> <p>Содержание. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>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</p>	36	ОК 1-12	отчет по самостоятельной работе

		разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.			
	Всего		<b>226</b>		

**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			
	Не предусмотрено				

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

6.2.1. Курсовые работы не предусмотрены

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 6.2.2

Таблиц 6.2.2 – 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

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

Оценка в балах проводится в соответствии с табл. 6.2.2.

Таблица 6.2.2 – Балльные оценки для приема зачёта

Оценка (ECTS)	Количество баллов
A (отлично)/Зачтено	20
B (очень хорошо)/Зачтено	15
C (хорошо)/Зачтено	10
D (удовлетворительно)/Зачтено	5

Е (посредственно)/Зачтено	3
F (неудовлетворительно)/ Не зачтено	0

Шкала описания системы оценок представлены в таблице 6.2.3.

Таблица 6.2.3 – Сопоставление шкалы системы оценок ECTS и традиционной шкалы

Традиционн ая 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.
Удовлетвор ительно	Д	<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.

**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.**

**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.

### Примерные тестовые задания

#### *Тест №1*

- 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.

**11. В чем заключается первая помощь при ранениях?**

- А. Наложение повязки и транспортной шины;
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки;
- В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения.

**12. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?**

- А. Дружбы народов;
- Б. День молодёжи;
- В. Всесоюзный день физкультурника.

**13. Какое влияние оказывают сильные физические нагрузки на жизненные функциональные процессы?**

- А. Активизируют их;
- Б. Тормозят их;
- В. Усиливают их.

**14. Кому принадлежит парадоксальный вывод о том, что «чем меньше глубина дыхания, тем здоровее и моложе человек»?**

- А. А.Н.Стрельниковой;
- Б. К.П.Бутейко;
- В. П.К.Иванову.

**15. Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?**

- А. Шейпинг;
- Б. Стретчинг;
- В. Каланетика.

**16. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?**

- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких);
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода);
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений).

**17. Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?**

- А. Не выше 120 уд/мин;
- Б. Не ниже 130 уд/мин;
- В. 70-80 уд/мин.

**18. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- А. Сохранение и укрепление здоровья людей;
- Б. Развитие физических качеств людей;
- В. Поддержание высокой работоспособности людей.

**Отвечая на вопросы 19-25, завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**19. Физическая культура как составная часть общей культуры человека в условиях первобытного строя возникла на основе \_\_\_\_\_**

**20. Сознательная саморегуляция человеком своей деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели называется \_\_\_\_\_**

- 21. Формирование человеком своей личности в соответствии с поставленной целью** определяется как \_\_\_\_\_
- 22. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к** многообразным влияниям организма называется \_\_\_\_\_
- 23. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты** руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ...
- 24.Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике** называется ...
- 25. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже** точек хвата, в гимнастике обозначается как ...
- Отвечая на вопросы 26-30, завершите утверждение, вписав соответствующие числа в бланк ответов.  
(За каждый правильный ответ дается 0,2 балла).
- 26. Перечислите приёмы самомассажа:**
- 27. Показателями развития физической культуры личности являются:**
- 28. Элементами здорового образа жизни являются:**
- 29. При занятиях физическими упражнениями для максимальной реализации своих** возможностей необходимо знать:
- 30. Перечислите основные комплексные областные соревнования для учащихся** общеобразовательных школ области:

### *Тест №2*

- 1. Под физической культурой понимают:**
- а) уроки физической культурой для совершенствования человека;
  - б) учебную дисциплину по формированию знаний о физической культуре;
  - в) компонент общей культуры, деятельность, направленная на физическое развитие и совершенствование.
- 2. Что обеспечивает физическая культура?**
- а) высокий уровень здоровья и физическое развитие;
  - б) гармонизацию телесно-духовного единства человека;
  - в) увеличение двигательной деятельности.
- 3. Что понимается под физическими упражнениями?**
- а) совокупность движений и действий;
  - б) отдельные приемы и движения направленные на физическое развитие человека
  - в) совокупность двигательных действий, реализуемых в процессе деятельности и направленные на достижение результата.
- 4. Физическое развитие человека – это:**
- а) процесс изменения природных свойств и качеств человека;
  - б) изменение телосложения человека;
  - в) развитие физических качеств человека.
- 5. Назовите основные физические качества человека?**
- а) скорость, быстрота, гибкость, сила;
  - б) сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость;
  - в) выносливость, скорость, сила, координация, гибкость.
- 6. Под качеством «сила» понимают:**
- а) способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;



б) максимальный вес, поднимаемый человеком;

в) максимальные мышечные усилия человека.

**7. Выносливость понимается как:**

а) способность к преодолению большой дистанции;

б) способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности;

в) способность длительно выполнять определенную работу.

**8. Быстрота, как физическое качество понимается, как:**

а) скорость перемещения в пространстве;

б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени;

в) быстрое выполнение движения.

**9. Под гибкостью понимают:**

а) максимальную подвижность в суставах;

б) выполнение движений с большой амплитудой;

в) максимальные наклоны.

**10. Ловкость понимается как:**

а) быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации;

б) координационные способности человека;

в) выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени.

**11. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?**

а) сама техника;

б) двигательные действия;

в) двигательные умения и навыки.

**12. Под техникой двигательных действий понимают:**

а) сформированная координация движений;

б) выполнение движений экономно и быстро;

в) наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия.

**13. Здоровье – это:**

а) физическое, психическое и социальное благополучие человека;

б) жизнь без болезней;

в) способность организма противостоять болезням.

**14. Телосложение человека характеризуется:**

а) высоко развитой мускулатурой;

б) соотношением размеров всего тела и его частей;

в) размерами тела человека.

**15. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:**

а) быстрого пробуждения человека;

б) развития физических качеств;

в) оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

**16. Занятия на свежем воздухе, в основном обеспечивают:**

а) закаливание организма;

б) повышение возможностей организма;

в) улучшение развития организма.

**17. Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для:**

а) снятия усталости и поддержания работоспособности;

б) повышения эмоциональности занятий;

в) физического развития человека.

**18. Олимпийские игры возродил?**

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) лорд Килланин.

**19. В 2014 г. в г. Сочи состоится важное спортивное событие:**

- а) всемирный фестиваль всех спортсменов;
- б) зимние Олимпийские игры;
- в) летние Олимпийские игры.

**20. Зимнее лыжное двоеборье включает в себя:**

- а) стрельбу из винтовки и скоростной спуск на лыжах;
- б) гонку патрулей;
- в) лыжную гонку и прыжки с трамплина.

**21. Современное олимпийское пятиборье, состоит из:**

- а) стрельбы, метаний, прыжков, фехтования, конного спорта;
- б) стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса;
- в) кросса, фехтования, стрельбы, ходьбы, плавания.

**22. Самостоятельные занятия физической культурой позволяют:**

- а) дополнить содержание уроков по физической культуре для развития человека;
- б) повысить уровень работоспособности;
- в) сформировать интерес у занимающихся.

**23. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**24. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:**

- а) попытаться вставить на свое место сустав;
- б) снять боль;
- в) зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав

**25. При обморожении необходимо, в первую очередь:**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженные места мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

### Ключ к ответам на вопросы «Тест №1»

1 – в	14 – б
2 – а	15 – б
3 – б	16 – в
4 – а	17 – б
5 – а	18 – а
6 – б	19- трудовой деятельности
7 – а	20- волей
8 – а	21- самовоспитание
9 - а	22 -закаливанием
10 – б	23-группировка
11 – в	24. хват
12 – в	25. вис
13 - б	26. - поглаживание; выжимание; разминание; потряхивание; растирание; ударные приемы.
27. -уровень основных физических качеств- силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;	

- культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков, прежде всего в беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах;  
 - приобретенные знания в области физической культуры;  
 - устойчивые интересы и мотивы личности к физическому совершенствованию;  
 - гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;  
 - соблюдаемый режим физической активности.

28. - двигательный режим, включающий все возможные виды двигательной активности;  
 -закаливание организма;  
 - рациональное питание;  
 - гигиена труда и отдыха;  
 -личная и общественная гигиена;  
 -гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

29. - особенности периодов онтогенеза;  
 - сенситивные периоды, характеризующиеся неодинаковой степенью реагирования человека на воздействия, направленные на формирование и развитие его жизненно важных качеств, навыков, способностей;  
 -эффект обучения физическим упражнениям.

30. -областные игры учащихся «Старты надежд»;  
 -спортивно-оздоровительный фестиваль школьников «Президентские состязания»;  
 - военно-спортивная игра «Зарница».

### Ключ к ответам на вопросы «Тест №2»

1 – в		14 – б
2 - в		15 – в
3 - в		16 – а
4 - а		17 – а
5 – б		18 – б
6 - а		19 – б
7 - б		20 – в
8 - б		21 – б
9 - б		22 – а
10 - а		23 – а
11 - в		24 – в
12 - в		25 - б
13 - а		

### тематика рефератов

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 учебном учреждении.
  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.

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

Приводится рейтинговая система для оценки успеваемости студентов.

Таблица 6.4.1. Балльные оценки для элементов контроля

Элементы учебной деятельности	Максимальный балл на 1КТ с начала семестра	Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ	Максимальный балл за период между 2КТ и 3КТ	Максимальный балл за период между 3КТ и на конец семестра	Всего за семестр
Посещение	2	2	2	2	20

занятий					
Тестовый контроль	5	5	5	5	20
Контрольные работы на практических и самостоятельных занятиях	10	10	10	10	20
Компонент своевременности	3	3	3	3	20
<b>Итого максимум за период:</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
Сдача зачёта (максимум)					<b>20</b>
<b>Нарастающим итогом</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

КТ – контрольная точка

**Таблица 6.4.2.** Пересчет баллов в оценки за контрольные точки (пример)

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. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта (для ссузов) – М.: КНОРУС, 2014. – 366 с.– URL: <http://www.book.ru/book/915488>Рекомендовано ФГАУ «ФИРО»

## 7.2. Дополнительная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшкоа. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 214 с. – URL: <http://www.book.ru/book/919382>Рекомендовано ФГАУ «ФИРО»
2. Бобровский В.В. Физическая культура : учебник / Бобровский В.В., Светличная Н.А., Бобровская А.И. . – М.: КНОРУС, 2016. – 60 с. – URL: <http://www.book.ru/book/917067/view/2>
3. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. – М.: КНОРУС, 2016. – 256 с. – URL: <http://www.book.ru/book/918488>Рекомендовано ФГАУ «ФИРО»
4. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью : учебное пособие / О.Ю. Масалова; под.ред. М.Я. Виленского. - КНОРУС, 2012. – 184 с. – URL: <http://www.book.ru/book/902508>Рекомендовано УМО
5. Физическая культура: учебное пособие для студентов средн. проф. учеб.заведений / Н. В. Решетников и др. – 6-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 176 с.

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

### 8.1 Электронные образовательные ресурсы.

<http://www.microsoft.com/rus/education/> <http://www.sport.ru>

<http://www/silovoi.sport.ru>

<http://www.swim.ru>

<http://online.baik.ru>

Электронные онлайн энциклопедии

<http://www.wikipedia.o>

### 8.2 Электронные библиотечные системы.

[biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)

[elibrary.ru](http://elibrary.ru)

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

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	ОЕН
2.	Кабинет безопасности жизнедеятельности и первой медицинской помощи	ГПД
3.	Библиотечный электронный читальный зал	Библиотека
4.	Помещение для самостоятельной работы обучающихся	ОЕН
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). Обучение 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 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);
- 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 учебных 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 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.

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

Не предусмотрены

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

Курсовая работа не предусмотрена.