

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 04.07.2025 16:20:22
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580691de3e3e85b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования

«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

в г. Железноводске

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

М.Н.Арутюнян



протокол № 11

от 24.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура и спорт

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
профиль "Логопедия"

Форма обучения заочная

Срок освоения 4 лет 6 месяцев

Кафедра Кафедра гуманитарных и социально-экономических
дисциплин

**Год начала
подготовки** 2021

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и): доцент кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, Ярлыкова Ольга Васильевна

Рабочая программа дисциплины "Физическая культура и спорт" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 123).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование профиль "Логопедия", утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 24.06.2025 г., протокол № 11 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой



М.Н.Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой
Клименко А.В.
24.06.2025 г.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

формирование основ физической культуры, спорта, для понимания значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

знать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; формировать мотивационно – ценностные отношения к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическими упражнениями и спортом; обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.О.03

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Производственная практика (педагогическая практика)

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,3	8,3	8,3	8,3
Сам. работа	63,7	63,7	63,7	63,7
Итого	72	72	72	72

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Тема/	1	0			
1.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.4	Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Тема/	1	0			
1.5	Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.6	Физическая культура личности студента. /Тема/	1	0			
1.7	Физическая культура личности студента. /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.8	Физическая культура личности студента. /Ср/	1	4,7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.9	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Тема/	1	0			

1.10	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.11	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. /Тема/	1	0			
1.12	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.13	Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.14	Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста. /Тема/	1	0			
1.15	Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста. /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.16	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Тема/	1	0			
1.17	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.18	Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Тема/	1	0			
1.19	Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Ср/	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.20	Формирование мотивов в сфере физической культуры. /Тема/	1	0			
1.21	Формирование мотивов в сфере физической культуры. /Ср/	1	7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.22	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Тема/	1	0			

1.23	Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. /Ср/	1	9	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	
1.24	Зачет /КПА/	1	0,3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1Л2.1	

* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы

(способности) к дискуссии и низкая степень контактности.		- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
--	--	--	--

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситуаций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Л1.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: Юрайт, 2024. - 160 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/540376
------	--

9.1.2. Дополнительная литература

Л2.1	Кувалдин В. А. Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Тюмень: ГАУ Северного Зауралья, 2018. - 120 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/113497
------	--

10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)

ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru

«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskiydom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonline.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php

10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.

Методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Общие рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

В плане обеих рекомендаций по организации самостоятельной работы студентов упомянем ряд моментов.

Студент, распределяя время и силы на выполнение внеаудиторной самостоятельной работы, должен учесть следующее:

1. Требования к самостоятельной работе и ее содержание определяются учебными планами, учебными программами, расписанием экзаменов и текущими учебными задачами, которые ставятся преподавателями. Для эффективного использования времени целесообразно составлять личный план самостоятельной работы на неделю, а также семестровый план, учитывающий долгосрочные и большие по объему задания, выполняемые в рамках самостоятельной работы (подготовка и сдача коллоквиумов, зачетов, экзаменов и т.п.). Поэтому необходимо заранее ознакомиться со сроками сдачи зачетов, экзаменов и т.п. План организует, помогает работать сосредоточенно и целеустремленно.

2. Важно овладеть рациональными методами самостоятельной работы (быстро читать, систематизировать и накапливать изученный материал, грамотно сокращать слова, делать пометки в тексте и т.д.). Необходимо избегать непродуктивной работы, как, например, переписывания начисто небрежно сделанных ранее записей, простого чтения учебных материалов без соответствующего попутного анализа, пометок и т.д.

3. Для повышения эффективности самостоятельной работы важно выработать свой индивидуальный стиль работы и определенные привычки. Это во многом зависит от знания своих психических особенностей умственной деятельности (тип мышления, особенности продуктивного запоминания, особенности концентрации внимания и т.д.), умения создать необходимую рабочую атмосферу, умения поддерживать оптимальный ритм работы с помощью соответствующих активизирующих приемов (концентрации, расслабления).

4. Пропуск по различным причинам учебных занятий создает необходимость самостоятельной проработки пропущенного или плохо усвоенного материала. Восполнение образовавшихся пробелов – важный аспект самостоятельной работы. После установления объема неувоенных знаний рекомендуется составлять план доработки пропущенного учебного материала. При составлении такого плана следует учитывать и текущие учебные задания, чтобы не допускать образования новых пробелов.

5. Самостоятельная работа в своей организационно-содержательной основе должна выступать как комплекс вариативных, имеющих преемственность и развитие форм учебно-практической и контролирующе-корректирующей работы.

Таким образом, для более успешной организации самостоятельной работы полезными могут быть следующие советы:

- ознакомьтесь в начале учебы в вузе и в начале каждого курса с учебным планом, расписанием экзаменов и зачетов и т.п.,

- проконсультируйтесь у куратора и преподавателей (особенно у тех, кто ведет семинары, лабораторные и практические занятия) о специфических особенностях организации, содержания и методики самостоятельной работы,

- проводите целенаправленную подготовку к самостоятельной работе, распределяя время с учетом индивидуальных особенностей и своевременно приобретайте необходимую литературу и средства обучения,

- уютно организуйте рабочее место и его окружение, наведите порядок, удалите отвлекающие внимание предметы, следите за освещением, температурой помещения, создайте спокойную обстановку, организуйте с самого начала обучения в вузе коллективную учебу и взаимопомощь в своей студенческой группе,

- постоянно и вовремя ликвидируйте пробелы в знаниях из-за пропущенных учебных занятий, при этом, не запуская текущий учебный материал.

Работа с научной литературой

Важной составной частью самостоятельной работы студентов является переосмысление услышанного на лекциях с определенных позиций и дальнейшее изучение проблем с привлечением новейших научных данных. Для этого студенту необходимо научиться работать с научной литературой (монографиями, журнальными статьями, сборниками, рецензиями, брошюрами и т.п.).

Монография - это научное произведение, содержащее всестороннее теоретическое исследование одной проблемы или темы и принадлежащее одному или нескольким авторам, придерживающимся единой точки зрения.

Брошюра - непериодическое издание небольшого объема (свыше четырех, но не более 48 стр.), издаваемое в мягкой обложке.

Сборник научных статей - объединяет статьи разных-авторов, посвященные одной научной проблеме, но рассматривающие ее часто с различных точек зрения.

Журнальная статья имеет обычно строго ограниченный объем, не более 8-10 страниц. В статье рассматриваются научные вопросы с обоснованием их актуальности в теоретическом и практическом значениях, с описанием методики и результатов проведенного исследования.

Рецензия - статья, в которой критически рассматривается одно или несколько научных произведений, дается анализ исследований и оценка изложения, отзывов о нем. Рецензирование научных произведений требует прочных знаний в определенной области науки, техники, культуры, основательного знакомства с ранее опубликованной и новейшей литературой.

Аннотация - это краткая характеристика книги, статьи, рукописи. В ней кратко излагаются их основное содержание, а также сведения о том, для какого круга читателей предназначено данное произведение, какую цель преследует информация.

Тезисы доклада - обычно публикуются для предварительного ознакомления с основными положениями автора. Весьма лаконично, почти телеграфным слогом, в них дается научная информация о содержании намеченного автором сообщения. В тезисах выделяется основная идея (центральный пункт доклада) и в нескольких пунктах освещаются другие стороны вопроса.

В *реферате* критически и всесторонне рассматривается то, что сделано по теме исследования, приводятся в определенную систему научные результаты, выделяются главные линии развития явления и дополнительные его стороны.

Учебное и методическое пособия предназначаются для педагогических целей. Они рассматривают один из вопросов учебной программы того или иного курса на серьезной научной основе, а также рекомендуют способы выполнения практических заданий.

Анализ научной литературы

Анализ научной литературой – основная часть подготовительного этапа работы над рефератом, статьей, докладом, ВКР/диссертацией. Поначалу может показаться, что литература по теме – это бескрайний океан, в котором невозможно найти ориентиры. Однако, если выбран правильный метод последовательного ознакомления с источниками, это затруднение будет преодолено, и Вы в скором времени научитесь свободно ориентироваться в литературе по выбранной Вами теме.

Логическим центром работы над научной литературой является процесс формулировки и уточнения проблемы исследования. Чтобы верно поставить проблему, необходимо понять, что в выбранной теме уже разработано до Вас, что слабо разработано, а чего вообще никто не касался, а это возможно лишь на основе изучения имеющейся литературы.

Основное место в общем процессе занимает работа с литературой. Обращение к литературе, ее подбор, логика и последовательность работы над ней определяются спецификой проблемы, а четкость и эффективность Ваших усилий зависят от четкости и логической правильности постановки проблемы.

Проблема – это своего рода граница между знанием и незнанием. Она возникает тогда, когда прежнего знания становится недостаточно, а новое еще не приняло развитой формы. Актуальность темы по сути и определяется наличием в науке такой ситуации, которая чаще всего возникает в результате открытия новых фактов, явно неукладывающихся в рамки прежних теоретических представлений.

Этой задаче в конечном счете и служит работа с литературой.

Вам понадобится делать выписки, причем оптимальным для себя способом, так, чтобы в дальнейшем было легко работать с их помощью.

Добросовестный исследователь создает своеобразный банк данных по своей научной работе, при этом одни, читая статьи, монографии и т.д., делают выписки типа конспектов, другие практически переписывают те или иные работы, а третьи – выписывают лишь цитаты. Сколько исследователей – столько и методов. Но нужно выбрать такой метод обработки информации, который лучше всего соответствует Вашим индивидуальным особенностям, темпу мышления, объему памяти, широте ассоциативных связей.

Достаточно затруднительно решить вопрос о том, что именно нужно выписывать. Есть опасность и упустить что-то важное, и выписать то, что потом вовсе не потребуется. Поэтому многие обучающиеся просто конспектируют работы, надеясь не пропустить ничего важного, но в такой конспект попадает много лишнего, из которого будет нелегко впоследствии вычленивать нужное. Для этого потребуются

дополнительная работа и дополнительное время, которого всегда не хватает. Кроме того, такой элемент информационного банка данных (конспект) представляет собой ухудшенную копию литературного источника, и однажды уже потратив время на его обработку и написание конспекта, исследователь в ходе написания текста диссертации будет вынужден опять тратить время на обработку этого же информационного источника, но уже имея дело с его ухудшенной копией, что, естественно, не способствует улучшению качества работы.

Бессистемные выписки также не представляют собой хорошего способа создания информационного обеспечения диссертационного исследования. Наиболее удобным является способ обработки информации на основе составления информационных карточек (печатный или электронный вариант). Каждый может делать все это по-своему, лишь бы карточки – источники информации максимально эффективно содействовали конструированию диссертационного исследования. Карточка может содержать такие сведения:

Тема	
Раздел темы	
Общий термин	
Ключевой термин	
Полное название работы с выходными данными, количеством страниц	
Краткое описание или точная цитата с указанием страницы	

Изучение материала нужно начинать с наиболее фундаментальных работ, в которых данная тема освещается в контексте общей парадигмы науки, и двигаться дальше в направлении от общего к частному – от базисных положений к более конкретным. Целесообразно обращаться к источникам, авторы которых обладают максимальным научным авторитетом в данной области. Ориентация на научный авторитет – это хороший способ отделения достоверной информации от менее достоверной. Однако работа с авторитетными источниками может вызвать неосознанное желание прямого заимствования материала. Задача исследователя – найти самостоятельную позицию, которая опиралась бы на все лучшее, что можно почерпнуть из авторитетных; источников.

Если студент в своей работе использует недостаточно осмысленный и мало переработанный материал, это может привести к тому, что у текста доклада, ВКР/диссертации не будет собственной органичной логики, он превратится в нечто механически сочлененное, его оригинальность будет чрезвычайно низкой. Следует понимать, что необходимое условие присутствия элемента новизны в работе – собственное достаточно глубокое осмысление темы в целом. Может случиться так, что часть выписанной информации все же окажется бесполезной. При этом ни в коем случае не стоит пытаться поместить в диссертацию весь собранный материал. Здесь количество может и не перейти в качество. Обилие необязательных для Вашего изложения цитат и звучных имен, без которых вполне можно было бы обойтись, вовсе не является достоинством, а только загромождает текст и делает расплывчатой мысль, которую Вы хотели донести.

Если Вы занимаетесь исследованием в области конкретных наук, может оказаться весьма полезным обращение к работам общеметодологического и философского характера, к трудам философов-классиков. Из них можно всегда выбрать доступные пониманию положения, которые будут способствовать раскрытию темы.

Вслед за фундаментальными работами целесообразно заняться конспектированием научных статей по теме в периодических изданиях. Для того, чтобы разобраться в содержании статьи, необходимо исходить из ее специфики. Научные статьи гуманитарного характера в гораздо большей степени насыщены словесными рассуждениями и аргументацией. Достоверность гуманитарного знания – принципиально иная, чем достоверность точного. В статьях такого рода важное место занимают мировоззрение автора, его этические, политические, идеологические взгляды. Ввиду такой специфической достоверности гуманитарных статей, содержащаяся в них информация может иметь неточности, полемические преувеличения, а иногда искажения, вызванные политической конъюнктурой. Поэтому при работе с подобными статьями следует особенно тщательно отделять главное от второстепенного, достоверное от наносного.

Как делать записи

Обзор и полное представление об определенной области знаний можно получить лишь тогда, когда удастся вычлениить ее основные понятия, главные положения, определения и законы. Все это следует выделять в записях и обращать на них особое внимание.

Цель записи - мобилизовать внимание, облегчить запоминание, а затем переработку и усвоение записанного. Для этого необходимо записать основные мысли так, чтобы можно было легко отыскать нужное место, т.е. запись должна быть короткой и обозримой. Поэтому следует оставлять поля, подчеркивать основную мысль и разделять отдельные мысли, записывая каждую с новой строки. Записи можно сделать краткими за счет сокращений слов или выработки знаков сокращения.

В учебной работе чаще всего используют следующие виды записей: план, тезисы, конспектирование, аннотирование, рецензирование, выписывание цитат и отдельных мыслей.

Составление *плана* прочитанного связано с необходимостью мысленного охвата содержания в целом и выделения в нем смысловых опорных пунктов. В плане излагается основной ход развития мысли, последовательность раскрытия вопросов. Это можно сделать лишние, выписывание цитат и отдельных мыслей.

Составление плана прочитанного связано с необходимостью мысленного охвата содержания в целом и выделения в нем смысловых опорных пунктов. В плане излагается основной ход развития мысли, последовательность раскрытия вопросов. Это можно сделать лишь тогда, когда структура книги усвоена и ее содержание понятно. План может быть использован при повторении и воспроизведении изучаемого материала.

Тезисы составляются после того, как сделан глубокий анализ прочитанного, выделены главные смысловые моменты изучаемого материала. Необходимость в тезисах возникает на том этапе, когда появляется потребность охвата в целом не только структуры научаемого материала, но и структуры усвоенного, способов доказательства и т.д.

Конспектирование - запись основного, существенного содержания книги, но в отличие от тезисов, в конспекте излагается фактический материал, делаются выписки, пояснения, примеры и т.п. Запись текста дается в собственном изложении. При конспектировании следует оставлять широкие поля и не заполнять обратную сторону листа с тем, чтобы потом можно было ликвидировать пробелы, добиваясь при этом полного отражения понимания того, что прежде не было усвоено. Такое конспектирование приводят к формированию умения самостоятельно продуктивно мыслить.

При конспектировании не следует производить запись сразу же после прочтения отдельных частей текста. В результате такой работы теряется логическая связь и прочитанный материал почти не сохраняется в памяти. Не следует также осуществлять запись читаемого с излишней «добросовестностью», переписывая все подряд. Подобное переписывание, как правило, не ведет к развитию мысли.

С самого начала работы над текстом важно приучить себя к правильному ведению записей. В качестве рекомендаций предложим следующие правила конспектирования:

- прежде чем конспектировать книгу, брошюру, статью, запишите фамилию и инициалы автора, точнее название произведения, место и год издания;

- строго придерживайтесь плана книги или статьи, наименование глав, разделов записывайте без сокращений;

- соблюдайте логическую последовательность изложения;

- не допускайте искажения смысла текста, формулировок;

- записывайте в конспекте только главные положения первоисточника и их аргументации;

- если мысль автора трудно передать своими словами, необходимо выписать цитату, заключить ее в кавычки, указав страницу;

- не пишите конспектов без абзацев и полей, ими неудобно пользоваться;

- подчеркивайте и выделяйте в конспекте пункты, выводы, важные места. Используйте для этого общепринятые пометки. Например: «!» - важно, «?» - под вопросом, «НВ» - обратить внимание, «ПВ» - педагогически важно и др. Использование разноцветных пометок создает лучшую обозримость материала.

Аннотирование литературы - перечисление основных вопросов, рассматриваемых автором в той или иной работе. При этом особое внимание уделяется вопросам, имеющим прямое отношение к изучаемой проблеме. Структура аннотации: автор, название работы (книги, статьи), ее выходные данные, основные идеи работы, их новизна, личностное отношение к ним. Рецензирование литературы. Рецензия (от лат. рассмотреть) - разбор и оценка нового литературного, педагогического и т.п. произведения, выполненного в художественном, научном или научно-популярном жанре. Основу рецензии составляет разбор, критический анализ конкретного произведения. При этом необходимо учитывать, что анализ - это

средство решения задачи, позволяющее дать правильную оценку, систему аргументов «за» и «против». Однако рецензия может быть и с аргументами только «за» или только «против», что зависит от качества, рецензируемого произведения. Составными частями рецензии являются: характеристика, оценка и рекомендации. Характеристика представляет собой описание произведения, прежде всего краткое раскрытие его содержания и особенностей формы. Оценка - это определение достоинств и недостатков произведения и общий вывод. В рекомендациях формулируются советы, для чего и кем может быть использована данная рекомендация.

В психолого-педагогической литературе круг вопросов, рассматриваемых рецензентами, может быть следующим:

- тема, идея произведения;
- содержание и проблематика;
- основные события (сюжет произведения);
- актуальность;
- позиция автора рецензии по поводу обсуждаемой проблемы.

В процессе подготовки к самостоятельной профессиональной деятельности необходимо постепенно овладевать практическими знаниями и навыками рецензирования. На первых порах это могут быть рецензии на рефераты, курсовые работы студентов, затем на отдельные книги и статьи, а позже - самостоятельная подготовка рецензий, отзывов, аналитических обзоров на различную литературу по изучаемой проблеме.

Информация, полученная из источников, может использоваться в тексте диссертации прямо или косвенно. Косвенно – либо внутри Вашего авторского текста в органически переработанном виде, либо в виде косвенных цитат, т.е. расширенного пересказа в произвольной форме содержания источника со ссылкой на него, но без кавычек. Если в тексте используются прямые цитаты, их следует обязательно брать в кавычки и давать ссылку. Цитаты позволяют с максимальной точностью передать авторскую мысль с целью ее дальнейшего использования для обоснования своих доводов или для полемики с автором. Цитаты привлекают и для иллюстрации собственных суждений. Однако исследователь должен тщательно следить за правильностью цитирования. Неполная, неправильная, умышленно искаженная и подогнанная под цели диссертанта цитата искажает смысл цитируемого произведения.

Библиографическое описание источников

Правильное библиографическое оформление ссылок на литературу, упоминаемую в печатных и электронных текстах (научных статьях, отчетах, программных документах, магистерской диссертации и др.), является важным показателем сформированности навыков грамотной апробации результатов исследования и составления научных и научно-методических документов в рамках научно-исследовательской работы.

Ниже приводятся выдержки из документа: Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. Издание официальное /Национальный стандарт Российской Федерации. – М.: Стандартинформ, 2008

<...>

4. Общие положения

4.1 Библиографическая ссылка является частью справочного аппарата документа и служит источником библиографической информации о документах – объектах ссылки.

4.2 Библиографическая ссылка содержит библиографические сведения о цитируемом, рассматриваемом или упоминаемом в тексте документа другом документе (его составной части или группе документов), необходимые и достаточные для его идентификации, поиска и общей характеристики.

4.3 Объектами составления библиографической ссылки являются все виды опубликованных и неопубликованных документов на любых носителях (в том числе электронные ресурсы локального и удаленного доступа), а также составные части документов.

4.4 Совокупность библиографических сведений в ссылке должна обеспечивать идентификацию и поиск объекта ссылки.

4.9 Независимо от назначения ссылки правила представления элементов библиографического описания, применение знаков предписанной пунктуации в ссылке осуществляются в соответствии с ГОСТ 7.1 и ГОСТ 7.82 с учетом следующих особенностей.

4.9.1 Допускается предписанный знак точку и тире, разделяющий области библиографического описания, заменять точкой.

4.9.2 Допускается не использовать квадратные скобки для сведений, заимствованных не из предписанного источника информации.

4.9.3 Сокращение отдельных слов и словосочетаний применяют для всех элементов библиографической записи, за исключением основного заглавия документа. Слова и словосочетания сокращают по ГОСТ 7.11 и ГОСТ 7.12.

4.12 Если текст цитируется не по первоисточнику, а по другому документу, то в начале ссылки приводят слова: «Цит. по: ...» (цитируется по), «Приводится по: ...», с указанием источника заимствования:

(* Цит. по: Майданов А.С. Методология научного творчества. – М.: Изд-во ЛКИ, 2008. - С. 27.)

Работа с терминами и понятиями

Важное место в усвоении теоретических знаний занимает работа по осмыслению специальных терминов, понятий и определений.

Определение сущности того или иного профессионального явления - один из надежных способов, предохраняющих от недоразумений в профессионально ориентированном общении, исследовании, споре. Цель определения – уточнение содержания используемых понятий.

В самом общем смысле *определение* – это логическая операция, раскрывающая содержание понятия. Определить понятие – значит указать, что оно означает, выявить признаки, входящие в его содержание.

Одна из задач определения - отличить и ограничить определяемый предмет от всех иных, а также раскрыть его сущность. Но сущность, как правило, не лежит на поверхности. Кроме того, за сущностью первого уровня всегда скрывается более глубокая сущность второго уровня, за той - сущность третьего уровня и так до бесконечности. Углубление знаний о предмете ведет к изменению представлений о его сущности, а значит и его определению. Таким образом, определение может быть более глубоким и менее глубоким, и его глубина зависит прежде всего от уровня знаний об определяемом предмете. Чем лучше и глубже мы его знаем, тем больше вероятность, что нам удастся найти хорошее его определение.

Понятия - это вывод, итог познания реальных процессов и явлений.

В педагогической науке выделяется несколько понятийных рядов:

1) Понятия, отражающие структуру педагогической науки и деятельности (теория, методическая система, педагогическая техника, инструментовка, общая методика, предметная методика, частная методика и т.д.).

2) Сущностно-отраслевые понятия, которыми оперируют все педагогические дисциплины (педагогический процесс, воспитание, образование, обучение, формирование, просвещение, руководство и др.).

3) Операциональные понятия (метод, прием, организационная форма, педагогическое средство, технические средства, аудио-визуальные средства, дидактический материал и др.).

Существенно важно выделить из всей совокупности понятий педагогики те из них, которые составляют *категориальный каркас* науки.

К категориям относят понятия основные, наиболее общие, в своей совокупности, вбирающие в себя арсенал (набор) понятий меньшей степени общности.

Например, «педагогическое средство» - категория, объемлющая все операциональные понятия.

Понятия должны быть гибкими и подвижными, а термины, напротив, однозначными, точно определяемыми.

Для последовательного и целенаправленного изучения понятий и систематизации знаний по психологии и педагогике студенту рекомендуется ведение понятийного (или терминологического) словаря, в котором дается определение понятий по отдельным темам, раскрываются их признаки, отражается постепенное углубление и обогащение понятий.

Понятийный словарь можно вести по следующей форме:

№ п/п	Педагогическое (психологическое понятие)	Определение	Основные признаки	Сходные и общие черты понятий
1.				
2.				

При изучении первых тем курса психологии и педагогики в словарь записываются первоначальные определения встречающихся понятий, а затем по мере изучения других тем и углубления теоретических

знаний, изучения практического опыта эти определения в словаре конкретизируются, обогащаются, уточняются.

Подготовка реферата

Реферат - (от латинского «докладываю», «сообщаю») – это краткое изложение в письменной форме содержания одной или нескольких книг, статей, научных работ, критический обзор данных источников, итог углубленной самостоятельной работы над определенной темой. Реферат должен отражать и точку зрения автора на эту проблему, освещать имеющийся практический опыт. Реферат должен отражать и точку зрения автора на эту проблему, освещать имеющийся практический опыт. Реферат не содержит поучительных интонаций – он знакомит, описывает имеющийся материал. По характеру информации он носит информационный и пропагандистский характер. Описательно-информационный стиль реферата используется в том случае, если задача состоит в создании целостной картины развития той или иной отрасли науки или практики, где бы квалифицированный читатель сам мог отобрать то, что ему нужно. Пропагандистский (рекомендательный) характер присущ реферату более узкой тематики, где отбор материала и характер его обработки направлены на популяризацию наиболее значимого и ценного материала, т.е. это пропаганда передового опыта. Реферат - это простейший вид научной работы в структуре УИРС.

Примерная схема реферата:

- а) название реферата, автор, место учебы;
- б) развернутый план;
- в) изложение темы (по частям, с пунктами, подпунктами и т.д.);
- г) библиография;
- д) приложения.

Основные цели реферата:

- формирование навыков самостоятельной работы с литературой, ее систематизации;
- развитие способности к творческому мышлению, научному анализу, синтезу;
- приобретение навыков логически, убедительно выражать мысль;
- формирование умения делать правильные выводы;
- закрепление и углубление теоретических знаний по конкретной проблеме.

Работа над рефератом осуществляется в срок, определенный преподавателем. Объем реферата - до 30 страниц рукописного текста. При выборе темы реферата студенту необходимо иметь в виду, что:

- на кафедре имеется примерный перечень тем рефератов;
- тема реферата должна быть актуальной для современного этапа развития той или иной научной отрасли.
 - в теме должен найти отражение круг профессиональных интересов студента;
 - тематика рефератов может быть приближена к научным исследованиям, проводимым на кафедре;
 - тема реферата должна быть согласована с преподавателем дисциплины;
 - тема реферата в дальнейшем может перерасти в тему индивидуально-творческого задания, курсовой, а затем и дипломной работы;
- допускается выбор несколькими студентами (по усмотрению преподавателя) одинаковых тем, при условии их независимого написания;
- перспективной формой работы является написание комплексных рефератов. Эта форма предусматривает реферирование единой комплексной темы, состоящей из нескольких относительно самостоятельных разделов. Каждый раздел разрабатывается одним студентом. Преподаватель выдает студентам частные темы общего реферата;
 - студент может предложить свою тему реферата в логике учебной программы курса, обязательно согласовав ее с преподавателем;
 - выполненную работу студент в установленный преподавателем срок сдает на кафедру. Однако выбор темы, согласование ее с руководителем должно осуществляться заранее;
 - перед началом работы студенту целесообразно составить календарный план, который устанавливает логическую последовательность, очередность и сроки выполнения отдельных этапов написания реферата. Для устранения непредвиденных сложностей в работе в календарном плане рекомендуется предусмотреть некоторый резерв времени. В календарный план впоследствии, в случае необходимости, студент вносит соответствующие изменения. Календарный план способствует научной организации труда студента, облегчает контроль и самоконтроль за ходом работы.

Методика работы над рефератом

Работа над содержанием реферата начинается с подбора необходимой для раскрытия темы литературы и первичным ознакомлением с ней.

При этом студент пользуется в библиотеке различными видами каталогов: систематическими, алфавитными, предметными. В систематических каталогах названия источников расположены по отраслям знаний. В алфавитных - карточки на литературу размещены в алфавитном порядке фамилий авторов. Предметные каталоги содержат названия произведений по конкретным проблемам и специальностям, а также различные библиографические справочные издания, указатели по отдельным темам и разделам.

Для составления библиографии по теме рекомендуется изучить литературу различного рода: учебники, учебные пособия, монографии, журналы и т.д. Целесообразно обращать внимание на сноски и ссылки во всех видах источников.

В первую очередь подбирается относящаяся к теме методологическая литература, документы. Затем отбирается монографическая, литература и периодические издания, раскрывающие теоретические и методические основы изучаемой проблемы. Обязательно изучение литературы, отражающей практический опыт в выбранной научной отрасли.

Руководствуясь составленным списком литературных источников, можно приступить к их изучению. Первоначально осуществляется общее знакомство с содержанием книг и статей по теме. Имеет значение и порядок изучения литературы. Целесообразно начать со знакомства с работами более общего характера, а затем перейти к источникам, в которых освещаются частные вопросы проблемы. Чтобы иметь возможность более полно раскрыть тему, необходимо обратить внимание на новейшие публикации. В процессе этой работы рекомендуется оформлять карточки на изученную литературу.

После этого составляется план, раскрывающий содержание реферата, формируется цель и задачи предстоящей работы. Первый вариант этого плана не является окончательным. В процессе работы он может изменяться; отдельные его разделы, вероятнее всего, будут расширены, конкретизированы, изложены в новых формулировках.

После подбора литературы, определения целей, задач и составления плана следует проконсультироваться с преподавателем и с его помощью уточнив перечень литературных источников, который должен быть использован при написании реферата.

Далее студент глубоко и детально изучает подобранную литературу, конспектирует отдельные положения с тем, чтобы в дальнейшем самостоятельно раскрыть пункты плана. При этом недопустимо дословное списывание текста из учебников, монографий, журнальных статей и т.п. В случае цитирования материала, перефразирования отдельных положений необходимо сделать ссылку на источник. Ссылки приводят в подстрочном примечании или внутри текста. Во втором случае после цитаты или упоминания источника информации ставятся скобки. В них указывается порядковый номер, под которым это название значится в списке литературы, номер тома (в необходимых случаях), например, (6, т. 2, с.113).

Основные вопросы плана предполагают достаточно полное и четкое изложение сущности темы реферата. Их необходимо иллюстрировать наиболее яркими примерами, подобранными студентами на основе научной литературы. Все возникающие в ходе подготовки реферата затруднения должны разрешаться с преподавателем на консультациях.

Проделав работу по глубокому изучению литературы, сбору и анализу практического материала, студент уточняет, корректирует первоначальный план реферата и приступает к написанию текста. Содержание его отдельных разделов определяется пунктами плана.

Структура реферата

Первым пунктом плана должно быть краткое введение, отражающее актуальность рассматриваемой проблемы; цели и задачи, поставленные студентом в данной работе; методы и приемы исследования, применяемые в процессе подготовки реферата.

Далее освещаются основные вопросы темы. В этой части работы наряду с глубоким, полным и логичным раскрытием теоретических положений используется информация, иллюстрирующая практическое состояние дел по разрешению рассматриваемой проблемы. Последним разделом плана является заключение. В этом разделе необходимо показать, как выполнены цели и задачи, поставленные в реферате, сделать общие выводы по проблеме, внести свои предложения по повышению эффективности работы, раскрыть формы внедрения этих предложений. Написание выводов и предложений - ответственный этап работы. Требуется, чтобы они не носили общего характера, а были краткими, аргументированными, вытекали из анализа конкретного материала. Предложения должны быть направлены на достижение большей эффективности в реализации имеющихся потенциалов в решении рассматриваемой проблемы.

После текста реферата с новой страницы пишется заголовок «Список использованных источников». В этот список включаются все источники, которыми пользовался студент в процессе написания реферата. Они даются в алфавитном порядке фамилий авторов. Если авторов больше 4-х, то указывают фамилии первых 3-х авторов с добавлением слов «и др.». Монографии и сборники научных трудов, не имеющие на титульном листе фамилий авторов, включаются в общий список по алфавитному расположению заглавия.

По каждому источнику указывается следующее:

- а) фамилия, инициалы автора;
- б) название книги (статьи),
- в) номер тома и издания (для многотомных изданий);
- г) наименование издательства, выпустившего книгу (название журнала);
- д) год издания (для журналов его номер);
- е) количество страниц.

Для подкрепления отдельных положений в работе могут быть приведены копии некоторых документов, различные иллюстративные материалы и др. В таком случае они выносятся в приложение к реферату.

Таким образом, *общая структура* включает в себя следующие компоненты:

- титульный лист;
- план;
- основную часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения.

Основные требования к оформлению реферата

Реферат должен быть напечатан на бумаге стандартного формата и вложен в папку-скоросшиватель.

Нумерация страниц делается сквозной, включая список использованной литературы и приложения. Нумеруют страницы арабскими цифрами посередине страницы или в правом верхнем углу. Первой страницей является титульный лист, но на нем номер страницы не ставят.

Все приложения начинаются на новом листе с надписи в правом верхнем углу «Приложение» и имеют тематические заглавия, ясно и правильно характеризующие их содержание. При наличии в реферате более одного приложения все они нумеруются. В тексте следует делать ссылку на номер соответствующего приложения. Учитывая, что при написании реферата вы пользуетесь помощью руководителя, излагать материал принято от первого лица множественного числа (мы полагаем, по нашему мнению и т.д.). В реферате все слова следует писать полностью, не допускаются произвольные сокращения. Возможно употребление только общепринятых.

Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Подготовка к зачету

При подготовке к зачету необходимо выделить ряд рекомендаций:

1. Приступая к подготовке, полезно составить план. Составляя план на каждый день, необходимо четко определить, что именно вы будете изучать сегодня.
2. Хорошо начинать с самого трудного, т. е. с того раздела, который вы заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что можно начать с того, что вы знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Постепенно перейти к более трудным разделам.
3. Полезно чередовать работу и отдых. Перерывы лучше делать по завершении изучения какой-либо части учебного материала, примерно каждый час. Перерывы лучше не затягивать, но стараться сделать их активными. Можно в это время сделать зарядку.
4. Готовясь к зачету, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или раздела учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочитайте учебник, выделяя главные мысли, — это опорные пункты ответа. Надо всегда помнить, что ваша задача не вы зубрить, а понять материал. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.
5. При подготовке полезно структурировать материал, составляя план, схемы, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге очень важна. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала и даже иногда непосредственно при ответе на зачете.
6. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы ответов на все вопросы, которые были проработаны в этот день.
7. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто изложите другу - любому, кто захочет слушать, причем старайтесь это делать так, как требуется на зачете. Очень хорошо записать ответ на магнитофон, а потом послушать себя как бы со стороны. Перед устным зачетом хорошо попробовать изложить ответы на наиболее трудные вопросы, стоя перед зеркалом (желательно таким, чтобы можно было видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо делать? В психологии установлено, что чем значительнее различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию и воспроизводит ее, тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться обычно приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на зачете человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы излагаете ответ или записываете его на магнитофон, вы сближаете эти два состояния. Важно и то, что речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. Только тут и выясняется, какие аспекты материала вы усвоили твердо.
8. Если в какой-то момент подготовки к зачету вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько информации по этому предмету вы уже усвоили, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее. Отделив легкие или сравнительно легкие для вас вопросы и темы от тех, которые вы рассматриваете как свою основную проблему. А затем сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, что вы знаете и чего не знаете.

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся выполняется при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. При этом самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу (в том числе – с использованием электронно-библиотечных систем и электронных образовательных ресурсов): подготовка студентов к занятиям, текущему и промежуточному контролю по дисциплине, закрепление знаний и отработка умений и навыков, осваиваемых во время аудиторной работы, выполнение самостоятельных заданий, определенных рабочей программой дисциплины.

Особенности выполнения заданий, виды и формы самостоятельной работы регламентируются Положением о самостоятельной работе студентов в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах

Формы и результаты представления самостоятельной работы студентов по дисциплине отражены в следующей таблице:

Самостоятельная работа студентов

Наименование разделов (темы) учебной дисциплины	Формы СРС
Тема: 1 Наименование раздела (темы) учебной дисциплины	Реферирование литературных источников
Тема: 2 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Реферирование литературных источников
Тема: 3 Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста.	Реферирование литературных источников
Тема: 4 Физическая культура личности студента	Реферирование литературных источников
Тема: 5 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Реферирование литературных источников
Тема: 6 Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.	Реферирование литературных источников
Тема: 7 Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста.	Реферирование литературных источников
Тема: 8 Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Реферирование литературных источников
Тема: 9 Формирование мотивов в сфере физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.	Реферирование литературных источников
Тема: 10 Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Реферирование литературных источников

При необходимости (в соответствии с содержанием и спецификой дисциплины) для организации управляемой самостоятельной работы студентов, подготовки студентов к занятиям, проведения внутрисеместровой аттестации обучающихся и т.д. может использоваться электронная информационно-образовательная среда вуза и элементы электронного обучения (сайт ИОС СГПИ, облачные сервисы, онлайн-курсы (включая массовые открытые онлайн-курсы (МООК) и т.д.).

2. Методические рекомендации по проведению учебных занятий

В учебном процессе используются как традиционные образовательные технологии, так и информационные технологии: компьютерное тестирование, тематические презентации и т.п.

При проведении учебных занятий организация обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов,

анализ ситуаций и имитационных моделей) используются активные и интерактивные методы обучения, особенности применения которых регламентированы в Положении об интерактивных формах обучения в ГБОУ ВО СГПИ

Активные и интерактивные формы и методы обучения, используемые в рамках дисциплины, представлены в таблице:

Образовательные технологии

Наименование раздела (темы) учебной дисциплины	Виды учебной работы	Активные и интерактивные методы обучения	Формируемые навыки
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Практическое занятие	Мозговой штурм (тема 4, 2 часа)	навыки межличностной коммуникации, навыки командной работы, навыки принятия решений
Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Практическое занятие	Учебная дискуссия (тема 8, 2 часа)	навыки межличностной коммуникации, навыки командной работы, навыки принятия решений

Методические рекомендации к практическим занятиям

Материал, выносимый на практические занятия, должен быть приближен к реальной профессиональной деятельности студентов; подобран с опорой на знания и умения уже сформированные у студентов на предшествующих занятиях по данной или предшествующей дисциплине, сочетает в себе элементы теоретического и практического обучения; стимулирует интерес к изучению дисциплины.

При проведении практических занятий могут использоваться такие формы работы как индивидуальная работа студента, работа в группах, ролевые и деловые игры, дискуссия, проектные работы, кейс-метод, «мозговой штурм» и т.п.

Индивидуальная работа студента

Цель: формирование у студентов самостоятельности в познавательной деятельности, учебных и практических навыков и умений.

Методика проведения занятия

Студенты изучают теоретический материал, самостоятельно выполняют задания, описывают ход выполнения заданий и отвечают на контрольные вопросы (при наличии).

Работа в группах

Цель: повышение активности работы студентов, отработка навыков работы в «команде», определение социальной роли каждого студента в коллективе, оптимизация данной социальной роли.

Методика проведения занятия

Студенты делятся на группы из 2-5 человек. Получаемые во время практической работы задания обсуждаются и выполняются в группах. После выполнения задания группа делегирует представителя для выступления перед всей аудиторией. В случае недостаточно полного и точного выступления своего представителя члены группы имеют возможность поправлять и дополнять его.

Состав заданий планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть выполнены большинством студентов.

В процессе выполнения практической работы студентам следует придерживаться принципа максимальной самостоятельности. Они должны самостоятельно выполнить работу, оформить отчет и дать интерпретацию результатов. При возникновении существенных трудностей в процессе работы студенты могут консультироваться у преподавателя.

Защита проделанной работы осуществляется в индивидуальном порядке даже тогда, когда задание было выполнено коллективно.

Обобщенная структура работы

1. Организационный момент: мотивация учебной деятельности, сообщение темы, постановка целей.
2. Определение и повторение теоретических знаний, необходимых для выполнения работы.
3. Выдача заданий и определение алгоритма работы.
4. Выполнение работы.
5. Подготовка и оформление отчета по работе.
6. Защита работы.

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Оценочные материалы для текущего контроля

Вопросы для собеседования

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Какова роль и значение физической культуре и спорта?
2. Дать определение понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физические упражнения», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация».
3. Дать характеристику видам физической культуры «базовая физическая культура», «спорт», «туризм», «профессионально-прикладная физическая культура», «рекреативная физическая культура», «оздоровительно-реабилитационная физическая культура», «спортивно-реабилитационная физическая культура».
4. Перечислить разделы учебной программы «Физическая культура».
5. Назвать особенности комплектования групп студентов для занятий физическими упражнениями.
6. Перечислить зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
7. Назвать организационно - правовые основы физической культуры и спорта.

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

1. Охарактеризовать организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующую система.
2. Как воздействуют природные и социально-экологические факторы на организм и жизнедеятельность человека.
3. Охарактеризовать средства физической культуры и спорта в управлении совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Как происходит формирование двигательного навыка?
5. От чего зависит устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды?

Тема: Физическая культура личности студента

1. Раскрыть особенности развития личности в сфере физической культуры.
2. Самопознание, самосознание личности в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Важность волевых усилий при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Определить составляющие понятия «здоровья».
2. Перечислить факторы, определяющие здоровья человека.
3. Охарактеризовать элементы здорового образа жизни.
4. Раскрыть принципы рационального питания
5. Почему необходимо отказаться от вредных привычек, соблюдать правила личной и общественной гигиены, закаливание.
6. Раскрыть роль двигательной активности для здоровья человека.

Тема: Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении

1. Раскрыть организацию физического воспитания в вузе.
2. Раскрыть цель, задачи, функции физической культуры в высшем учебном заведении
3. Охарактеризовать разделы программы по дисциплине «Физическая культура».
4. Назвать формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность тренировочного занятия.
5. Какие виды контроля (оперативный, текущий, итоговый) освоения теоретических и методических знаний и умений, физического развития и профессионально-прикладной подготовленности студентов применяются в вузе?

Тема: Социально-психологические и психофизические особенности студенческого возраста

1. Раскрыть условия жизнедеятельности студентов.
2. Раскрыть особенности, уровень мотивационно-ценностных ориентаций студенческой молодежи.

3. Охарактеризовать возрастные особенности организма, возможности и способности, присущие студенческому возрасту.

Тема: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Раскрыть факторы, определяющие работоспособность: физиологического характера, физического характера, психического характера.

2. Как влияют биоритмы на работоспособность человека?

3. Раскрыть пути повышения работоспособности.

Тема: Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Дать характеристику физических качеств.

2. Охарактеризовать средства и методы воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

3. Назвать тесты, определяющие уровень развития физических качеств.

4. Раскрыть методические принципы физического воспитания.

5. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.

6. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Тема: Формирование мотивов в сфере физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.

1. Отношение студентов к физической культуре и спорту.

2. Раскрыть значение, задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Охарактеризовать средства физического воспитания. Направления самостоятельных занятий: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное.

4. Раскрыть формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Тема: Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

1. Какое значение имеет диагностика в спорте.

2. Назвать виды диагностики (врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль, самоконтроль), её цели и задачи.

3. Дать характеристику пробам, тестам, определяющим воздействие физических упражнений на организм.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

2. Мозговой штурм

Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Какова роль и значение физической культуры и спорта?

2. Дать определение понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство», «физические упражнения», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация».

3. Дать характеристику видам физической культуры «базовая физическая культура», «спорт», «туризм», «профессионально-прикладная физическая культура», «рекреативная физическая культура», «оздоровительно-реабилитационная физическая культура», «спортивно-реабилитационная физическая культура».
4. Перечислить разделы учебной программы «Физическая культура».
5. Назвать особенности комплектования групп студентов для занятий физическими упражнениями.
6. Перечислить зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
7. Назвать организационно - правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

1. Как изменяется работоспособность студента в течение учебного дня?
2. Какие средства физической культуры рекомендуются применять в течение учебного дня в обеспечении работоспособности студента?
3. Почему оздоровительный бег считается наиболее эффективным средством восстановления и повышения работоспособности?
4. Какие формы физической культуры рекомендуются в свободное время в зависимости от характера и условий труда?

Критерии оценки:

«отлично» - выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

«хорошо»-выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

«удовлетворительно»-студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по разделу, умения достаточно грамотно изложить материал.

«неудовлетворительно»-выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

3. Деловая игра

Тема 3. Физическая культура личности студента

1. Особенности развития личности в сфере физической культуры.
2. Самопознание, самосознание личности в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Волевые усилия при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью.

Тема 5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении

1. Особенности организации физического воспитания в вузе.
2. Раскрыть цель, задачи, функции физической культуры в высшем учебном заведении
3. Раскрыть разделы программы по дисциплине «Физическая культура и спорт».
4. Особенности организации различных форм занятий физическими упражнениями в вузе. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Задачи, структура и направленность тренировочного занятия.
5. Какие виды контроля (оперативный, текущий, итоговый) освоения теоретических и методических знаний и умений, физического развития и профессионально-прикладной подготовленности студентов применяются в вузе?

Тема 9. Формирование мотивов в сфере физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.

1. Основные мотивации:

- а) укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- б) повышение функциональных возможностей организма;
- в) подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- г) активный отдых;

д) достижение наивысших спортивных результатов.

Объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

К объективным факторам относятся:

- состояние материальной спортивной базы;
- направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий;
- уровень требований учебной программы;
- личность преподавателя;
- состояние здоровья занимающихся;
- частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

Субъективные факторы:

Удовлетворение

Соответствие эстетическим вкусам

Понимание личной значимости занятий

Понимание значимости занятий для коллектива

Понимание общественной значимости занятий

Духовное обогащение

Развитие познавательных способностей

2.Формирование мотивов для самостоятельных занятий физическими упражнениями

Формирование мотивов для самостоятельных занятий физическими упражнениями

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Содержание самостоятельных занятий

3.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.

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; овладеть методикой различных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями; продемонстрировать владение методикой проведения исследования уровня физического состояния студентов, определения воздействия физических упражнений на организм.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное *знание* материала; овладеть методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями.

оценка «удовлетворительно»: студент должен: продемонстрировать общее *знание* изучаемого материала; *уметь* показать общее *владение* диагностикой, применяемыми для определения уровня физической подготовленности студенческой молодежи.

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* диагностикой при занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Примерная тематика рефератов

1. Физическая культура личности студента.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профессиональная направленность физической культуры.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
6. Взаимосвязи физической и умственно деятельности человека.
7. Процесс восстановления.
8. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

9. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
10. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Методика оценки быстроты и гибкости.
12. Методика развития силы, ловкости.
13. Методика развития выносливости
14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Формы и содержание самостоятельных занятий.
16. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Критерии оценки реферата

Критериями оценки реферата могут выступить следующие моменты:

- в какой мере раскрывается актуальность темы;
- каков теоретический уровень суждений автора, как владеет он современными методологическими основами наук при освещении поставленных в реферате вопросов;
- соответствие структуры и содержания реферата плану;
- целостное, глубокое понимание вопросов темы или разрабатываемой проблемы;
- как удалось автору связать излагаемые в реферате вопросы теории с проблемами сегодняшнего дня, умение использовать теоретические источники и учебно-методическую литературу;
- достаточно ли проявлена автором самостоятельность в постановке вопросов, в трактовке их, есть ли в работе оригинальные мысли, свежие факты, описание лучшего опыта работы, конкретных примеров из практики, соответствующие рекомендации и предложения;
- излагается ли в реферате собственное понимание рассматриваемой проблемы, достаточна ли его аргументация;
- как оформлен реферат или доклад (объем, наличие плана, содержательность введения, полнота списка используемой литературы, наличие приложений, анализа опыта работы, схем, таблиц, диаграмм, планов, анкет и т.д.);
- имеет ли работа определенную ценность, чтобы рекомендовать ее в фонд учебных пособий по курсам.

Чаще всего реферат оценивается по 4-х балльной системе - «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

5. Презентация

Тема 7: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Значение, задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Характеристика средств физического воспитания.

Направления самостоятельных занятий: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он представил достаточно полную и развернутую презентацию в рамках исследуемой проблемы, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео- и аудиоматериалы.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам содержания презентации, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал, осуществить отбор и анализ материала, включаемого в презентацию по исследуемой проблеме.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который представил презентацию, но соответствующую заявленным требованиям или представил не авторскую презентацию не освоив основного содержания проблемы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

6. Практические занятия

Тема 3: Физическая культура личности студента

Средства физического воспитания: основные средства физического воспитания, вспомогательные.

Пути повышения работоспособности

Назвать основные средства физического воспитания.

Составить комплексы упражнений УГГ, упражнений для самостоятельных занятий.

Охарактеризовать вспомогательные средства физического воспитания, укрепляющих организм.

Тема 5. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении

Характеристика физических качеств. Методика, методы и средства воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Тесты, определяющие уровень развития физических качеств. Методические принципы физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность тренировочного занятия.

Подобрать физические упражнения, развивающие силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Определить тесты, проверяющие развитие физических качеств.

Описать формы занятий физическими упражнениями.

Раскрыть структуру занятия.

Определить задачи и содержание частей занятия.

Тема 7: Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Значение, задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Характеристика средств физического воспитания. Направления самостоятельных занятий: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Охарактеризовать направления самостоятельных занятий.

Раскрыть формы самостоятельных занятий их значение.

Тема 8: Воспитание физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Характеристика физических качеств. Методика, методы и средства воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Тесты, определяющие уровень развития физических качеств. Методические принципы физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность тренировочного занятия.

Дать характеристику физическим качествам.

Определить упражнения, развивающие физические качества.

Раскрыть диагностики, определяющие уровень физического развития и физической подготовленности.

Охарактеризовать упражнения общей физической подготовленности, специальной физической подготовки.

Тема 9: Формирование мотивов в сфере физической культуры. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Отношение студентов к физической культуре и спорту. Объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы, включающие студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

Значение, задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Характеристика средств физического воспитания. Направления самостоятельных занятий: гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, обще подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Тема 10: Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Значение диагностики в спорте. Антропометрический показатель и степени выраженности антропометрических признаков: соматометрические, физоометрические, соматоскопические. Виды диагностики (врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль, самоконтроль), её цели и задачи. Пробы, тесты, определяющие воздействие физических упражнений на организм.

Дать определение физическое развитие.

Определить диагностики, применяемых для исследования уровня физического развития и физической подготовленности.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания изучаемого материала, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

7. Комплект заданий для контрольной работы

Тема: Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

Вариант - 1

1. Охарактеризовать тесты, применяемые для определения уровня физической подготовленности студенческой молодежи.

2. Методика проведения пробы Руффье.

Вариант - 2

3. Виды диагностики, её цели и задачи. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Методика проведения пробы Летунова.

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение исследовательской деятельностью.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание диагностик.

оценка «удовлетворительно»: студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; *уметь* показать общее знание диагностик.

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* технологией диагностики

Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов для зачета

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – как социальное явление.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, фоновые виды физической культуры, средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
10. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

11. Основы организации физического воспитания в вузе.
12. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
13. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой.
14. Саморегуляция и самосовершенствование организма.
15. Внешняя среда, её природные, биологические и социальные факторы.
16. Экологические факторы и их влияние на организм.
17. 18. Характеристика физического труда.
19. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
20. Взаимосвязи физической и умственно деятельности человека.
21. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
22. Процесс восстановления.
23. Представление о биологических ритмах человека.
24. Гипокинезия и гиподинамия.
25. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
26. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
27. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
28. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
29. Виды диагностики, её цели и задачи.
30. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
31. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
32. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
33. Методика оценки быстроты и гибкости.
34. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
35. Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду.
36. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
37. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
38. Изменение места и функциональной роли человека в современном производственном процессе.
39. Влияние необходимости перемены и разделения труда на содержание психофизической подготовки будущего специалиста.
40. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
41. Обеспечение психофизической надежности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда.
42. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
43. Место ППФП в системе физического воспитания.
44. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.