Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 04.10.2023 10:25:51
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
/МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ/

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Института графики и искусства книги
имени В.А.Фаворского
_____ С.Ю.Биричев
«31» августа 2020 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# «Физическая культура и спорт»

Специальность
**54.05.03 «Графика»**

Специализация **№4 «Художник-график (Оформление печатной продукции)»**

Квалификация (степень) выпускника
**Специалист**

Форма обучения
**Очная**

Москва 2020 г.

## 1. Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа актуализирована в 2020 году соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования специальности 54.05.03 «Графика», утвержденным приказом МОН РФ от 16 ноября 2016 г. № 1428.

Образовательной программой по специальности 54.05.03 «Графика» по специализации №4 «Художник-график (Оформление печатной продукции)».
Рабочим учебным планом по специальности 54.05.03 «Графика».

Год начала подготовки: 2020.

## 2. Цели и задачи дисциплины

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

Задачей дисциплины является:
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом в соответствие с компетенциями ФГОС ВО.

## 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 специальности 54.05.03 «Графика» по специализации: «Художник-график (оформление печатной продукции)».

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

В результате освоения ОПП специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами дисциплины «Физическая культура и спорт»:

| | | |
|---|---|---|
| **ОК-8** | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | • ***знать:***<br>- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;<br>• ***уметь:***<br>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;<br>• ***владеть:***<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |

## 5. Структура и содержание дисциплины

| **Форма обучения** | **курс** | **семестр** | **Трудоемкость дисциплины в часах** | | | | | | | **Форма итогового контроля** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Всего час/ зач. ед.** | **Аудиторных часов (контактная работа)** | **Лекции** | **Семинарские (практические) занятия** | **Лабораторные работы** | **Самостоятельная работа** | **Контроль (промежуточная аттестация)** | |
| очная | 1 | 1 | 72/ 2,0 0 | 72 | - | 72 | - | - | - | За |

**Содержание разделов дисциплины.**

| **№ п/п** | Наименование тем, разделов |
|---|---|
| | |
| **Базовый курс** | |
| | **I. Теоретический раздел** |
| | **I курс** |

| | |
|---|---|
| 1 | **Тема 1.** Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента |
| 2 | **Тема 2.** Социальные и биологические основы физической культуры |
| 3 | **Тема 3.** Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| 4 | **Тема 4.** Основы здорового образа и стиля жизни студента |
| 5 | **Тема 5.** Общая физическая и спортивная подготовка студентов |
| 6 | **Тема 6.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов |
| | **II. Методико-практический раздел** |
| | **I курс** |
| 1 | Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре |
| 2 | Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности. |
| 3 | Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни. |
| 4 | Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния. |
| 5 | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. |
| 6 | Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) |

## 6. Технологическая карта

В процессе освоения дисциплины студенты должны пройти четыре точки контроля посещаемости занятий, оценки физической подготовленности и знаний теоретического раздела:

| **Номер контрольной точки** | **Форма контроля** | **Зачетный минимум** | **Зачетный максимум** | **График контроля (недели)** |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| I | Оценка посещаемости практических занятий | 11 | 20 | 8 |
| II | Тестирование (1): оценка физической | 11 | 20 | 9-10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подготовленности | | | |
| III | Оценка посещаемости практических занятий | 11 | 20 | 14-15 |
| IV | Тестирование (2): оценка физической подготовленности | 11 | 20 | 16 |
| Итого | | 44 | 80 | |
| Зачет | | 44 | 80 | |

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**7.1. Основная литература:**

1. Физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, В.Г. Щербаков и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 424 с.
2. Физическая культура : учебник для студентов высших учеб. заведений / Виленский, М.Я., Щербаков, В.Г. и др. ; под ред. Проф. М.Я. Виленского. – в пер. – М. : КНОРУС, 2012. – 424 с.
3. Физическая культура : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт» / А. В. Бодакин, С. И. Филимонова ; М-во образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова». – М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2012. – 210 с. (http://elib.mgup.ru/showBook.php?id=230)

**7.2. Дополнительная литература:**

1. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов: учеб. пособие/ Э.В. Егорычева, Н.Г. Цаголова; МГУП им. Ивана Федорова. – М.:МГУП им. Ивана Федорова, 2011. – 124 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. . – М: Юнити-Дана, 2012. – 431 с. (http://www.knigafund.ru/books/122627)
3. Основы лыжной подготовки: учеб. пособие / М. Н. Щипцова ; М-во образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова». – М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2012. – 96 с..
4. Основы армрестлинга : учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей / А. В. Бодакин, Корнеев, Е.В., Рогов, М.П. ; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова». – М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2014. – 86 с. (http://elib.mgup.ru/showBook.php?id=57)
5. Физическая культура. Учебно-методический комплекс. – Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2014. – 64 с. (http://www.knigafund.ru/books/183094)

**7.3. Программное обеспечение.**

1. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., Щербаков В.Г., Побыванец В.С. – Самара: Изд-во Самар.гос.аэрокосм.ун-та., 2012.

**7.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.**

1. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов; Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) - Ресурсы интернет:
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
2. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки. – Ресурсы интернет:
http://window.edu.ru

**7.5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,**

1. Научная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – Ресурсы интернет:
http://lib.sportedu.ru
2. Библиотека. Физическая культура и история спорта. – Ресурсы интернет:
http://sport-histori.ru

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

| | | |
|---|---|---|
| **1. Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 1.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Комплект видеопрезентаций |
| 1.2 | Плакаты методические | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям практического раздела дисциплины (спортивные игры, атлетическая гимнастика, единоборства) |
| **2. Экранно-звуковые пособия** | | |
| 2.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам дисциплины «Физическая культура и спорт» | Методико-практического и практического раздела дисциплины |
| 2.2 | Аудиозаписи | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| **3. Технические средства обучения.**<br>**Актовый зал (лекционная аудитория).** Мультимедийный комплекс (стационарный потолочный проектор, настенный проекционный экран, персональный компьютер, | | |

| | | |
|---|---|---|
| колонки для воспроизведения звука). Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра для чтения лекций. | | |
| 3.1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей |
| 3.2 | Радиомикрофон (петличный) | 1 шт. |
| 3.3 | Мультимедийный компьютер | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
| 3.4 | Сканер | 1 шт. |
| 3.5 | Принтер лазерный | 2 шт. |
| 3.6 | Мультимедиапроектор | 1 шт. |
| 3.7 | Экран проекционный (на штативе или навесной) | Минимальные размеры 1,25 Ч 1,25 |
| 3.8 | Стол | 1 шт. |
| 3.9 | Стул | 2 шт. |
| 3.10 | Кафедра для проведения лекционных и методико-практических занятий | 1 шт. |

**4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

**Гимнастика и атлетическая гимнастика:**

**Зал атлетической гимнастики.** Оборудование и инвентарь для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);

**Зал тяжелой атлетики.** Оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

**Зал физической реабилитации.** Оборудование и инвентарь для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (степы, эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

| | | |
|---|---|---|
| 4.1 | Стенка гимнастическая | 15 шт. |
| 4.2 | Скамейка гимнастическая жесткая | 10 шт. |
| 4.3 | Стойки с набором тяжелоатлетических гантелей | 2 шт. |
| 4.4 | Стойка для штанги | 2 шт. |
| 4.5 | Штанги тренировочные | 10 шт. |
| 4.6 | Гантели наборные | 6 пар |
| 4.7 | Гантели в виниловой оболочке | 15 пар |
| 4.8 | Маты гимнастические | 10 шт. |
| 4.9 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) | 30 шт. |
| 4.10 | Мяч малый (теннисный) | 25 шт. |
| 4.11 | Скакалка гимнастическая | 50 шт. |
| 4.12 | Палка гимнастическая | 50 шт. |
| 4.13 | Обруч гимнастический | 50 шт. |
| 4.14 | Сетка для переноса малых мячей | 4 шт. |
| 4.15 | Комплексные тренажерные устройства | 2 шт. |
| 4.16 | Скамья для жима лежа | 2 шт. |
| 4.17 | Комплекты тяжелоатлетических блинов | 3 компл. |
| 4.18 | Скамья регулируемая | 3 шт. |

| | | |
|---|---|---|
| 4.19 | Гири (16 кг) | 2 шт. |
| 4.20 | Гири (24 кг) | 4 шт. |
| 4.21 | Помост тяжелоатлетический | 1 шт. |
| 4.22 | Степ-платформы | 10 шт. |
| 4.23 | Эспандеры | 15 шт. |
| **Легкая атлетика и лыжная подготовка:**<br>**Лыжная база.** Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой | | |
| 4.24 | Палки для скандинавской ходьбы | 30 пар |
| 4.25 | Флажки разметочные на опоре | 2 компл. |
| 4.26 | Лента финишная | 2 шт. |
| 4.27 | Рулетка измерительная (10 м) | 2 шт. |
| 4.28 | Номера нагрудные | 100 шт. |
| 4.29 | Лыжные палки | 50 пар |
| 4.30 | Лыжи с ботинками | 50 пар |
| **Спортивные игры:**<br>**Зал спортивных игр.** Оборудование и инвентарь для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные);<br>**Зал настольного тенниса.** Оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса). | | |
| 4.31 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 компл. |
| 4.32 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 2 компл. |
| 4.33 | Мячи баскетбольные | 30 шт. |
| 4.34 | Жилетки игровые с номерами | 20 шт. |

| | | |
|---|---|---|
| 4.35 | Стойки волейбольные универсальные | 1 компл. |
| 4.36 | Сетка волейбольная | 2 шт. |
| 4.37 | Мячи волейбольные | 30 шт. |
| 4.38 | Ворота для мини-футбола | 1 компл. |
| 4.39 | Сетка для ворот мини-футбола | 2 шт. |
| 4.40 | Мячи футбольные | 20 шт. |
| 4.41 | Номера нагрудные | 20 шт. |
| 4.42 | Компрессор для накачивания мячей | 2 шт. |
| 4.43 | Столы для настольного тенниса | 8 шт. |
| 4.44 | Защитные бортики для настольного тенниса | 4 шт. |
| 4.45 | Робот тренировочный для настольного тенниса | 1 шт. |
| 4.46 | Ракетки для настольного тенниса | 20 шт. |
| 4.47 | Мячи для настольного тенниса | 100 шт. |
| **Спортивные единоборства:**<br>**Зал спортивных единоборств.** Оборудование и инвентарь для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);<br>**Зал фехтования.** Оборудование и инвентарь для занятий фехтованием (защитное снаряжение, шпаги, мишени для отработки уколов). | | |
| 4.48 | Ковер борцовский разборный (татами) | 30 листов |
| 4.49 | Обкладочные защитные маты | 10 шт. |
| 4.50 | Эспандеры | 15 шт. |
| 4.51 | Лапы боксерские | 5 пар |
| 4.52 | Лапы боксерские большие | 4 шт. |
| 4.53 | Защитное снаряжение для фехтования | 4 компл. |

| | | |
|---|---|---|
| 4.54 | Шпаги для фехтования | 10 шт. |
| 4.55 | Мишени для отработки уколов | 2 шт |

**9. Образовательные технологии**

Интерактивный учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры, включающий в себя электронные компоненты: структурированные гипертексты, графические иллюстрации, анимации, видеоклипы, вопросы для тренинга и контроля знаний.

Обучающие семинары и мастер-классы заслуженных мастеров спорта и мастеров спорта по плаванию, мини-футболу, самбо, бодибилдингу и фитнесу и лыжным гонкам.

**10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:**

**10.1. Методические рекомендации преподавателю**

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной дисциплиной вариативной части РУП и обеспечивает завершение формирования компетентности в тесной связи с важнейшими дисциплинами базовой и вариативной частей РУП.

В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который наряду с традиционной ролью носителя знания выполняет функцию организатора научно-поисковой и самостоятельной работы студента, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется по последовательно-параллельной схеме на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках ОП и рабочего учебного плана по специальности 54.05.03 «Графика».

Структура и последовательность проведения лекционных занятий по дисциплине представлена в п. 5 настоящей рабочей программы.

Базовая тематика рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлена в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе. Утверждение темы реферата производится преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине. Допустимо утверждение тем рефератов, предложенных студентом самостоятельно, при условии их соответствия целям и задачам дисциплины «Физическая культура», актуальности и возможности адекватного раскрытия с учетом уровня текущей компетентности студента в рамках ОП.

Примерные варианты заданий для промежуточного/ итогового контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Физическая культура», приведен в п.7 настоящей рабочей программы.

**10.2. Методические указания обучающимся.**

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ процесса физического воспитания.

Допускается конспектирование лекционного материала письменным и компьютерным способом.

Методические указания по подготовке к промежуточной/ итоговой аттестации

Промежуточной/ итоговой контроль успеваемости осуществляется в течение семестров путем: регулярной проверки присутствия студента на лекционных занятиях, оценки качества и активности работы на контрольных занятиях. Сведения о текущей работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» фиксируются преподавателем служат базовым основанием для формирования семестрового рейтинга по дисциплине. Примерной дополнительной тематикой методико-практических занятий студентов основного, спортивного и специального учебного отделения (для самостоятельного освоения).

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности **54.05.03 «Графика» по специализации №4 «Художник-график (Оформление печатной продукции)»**.

**Программу составили:**

/ /

**Утверждена** на заседании кафедры «Физическое воспитание»

« » 2020 г., протокол №

Зав. кафедрой

профессор / Щербаков В.Г./

**Программа согласована:**

Директор

Института Графики и Искусства Книги

им. В.А. Фаворского /С.Ю.Биричев/

Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Специальность: 54.05.03 «Графика»**
**по специализации:**
**«Художник-график (оформление печатной продукции)»**

Формы обучения: очная

Виды профессиональной деятельности: художественно-творческая, педагогическая.

**Кафедра:** **«Физическое воспитание»**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура»

**Составители:**

Москва
2020 год

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

**1.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины**

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено формирование следующей компетенции:

способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности **(ОК-8).**

**1.2 Этапы формирования компетенций**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего цикла освоения дисциплины в рамках учебных занятий (табл. 1.1)

**1.3 Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий**

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи и коррекции обучения. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме **зачёта.**

Зачетное занятие проводится в зачётную неделю по графику экзаменационной сессии. Результаты аттестации заносятся в ведомость учёта успеваемости студентов и зачетную книжку студента (при получении зачёта). Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

**1.4 Формирование компетенций в учебном процессе**

| Компетенции | Дескрипторы компетенций | | Период формирования | Вид занятий, работы |
|---|---|---|---|---|
| | Вид | Содержание | | |
| **способность** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) | знать | - социально-биологические основы физического воспитания;<br>- основы здорового образа жизни | 1 год обучения | Лекции |
| | | - методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;<br>- способы оценки и контроля физического развития и физической подготовленности | 2 год обучения | Лекции, методико-практические занятия |
| | | - способы организации, оценки и контроля профессионально-прикладной физической подготовки. | 3 год обучения | Лекции, методико-практические занятия |
| | уметь | - выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры | 1 год обучения | Методико-практические и практические занятия |
| | | - использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности | 2 год обучения | Методико-практические и практические занятия |
| | | - использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и воспитания профессионально-прикладных двигательных качеств | 3 год обучения | Методико-практические и практические занятия |
| | владеть | - различными формами восстановления работоспособности организма | 1 год обучения | Методико-практические и практические занятия |
| | | - методами самооценки физического развития и физической подготовленности | 2 год обучения | Методико-практические и практические занятия |
| | | - средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности | 3 год обучения | Методико-практические и практические занятия |

При первой попытке ликвидации задолженности, во время зачётной недели или в течение сессии, студенту выдаются все задания по текущему контролю и промежуточной аттестации, по которым он не смог набрать зачётное количество баллов.
При ликвидации задолженности после сессии студенту выдаются для выполнения все задания по текущему контролю.

## 2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

### 2.1. Содержание контрольного раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» на очной форме обучения

| Форма контроля | Объекты оценивания | Контролируемые разделы и темы дисциплины | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|
| Контрольная точка №1 текущий контроль (1 семестр) | Учебные достижения по модулю | Методико-практический раздел | Устный опрос |
| Промежуточный контроль | Обобщенные результаты обучения | Методико-практический раздел | Реферативная работа |
| Контрольная точка №1 текущий контроль (2 семестр) | Учебные достижения по модулю | Теоретический раздел | Устный опрос |
| Промежуточный контроль | Обобщенные результаты обучения | Методико-практический раздел | Реферативная работа |
| Контрольная точка №1 текущий контроль (3 семестр) | Учебные достижения по модулю | Методико-практический раздел | Устный опрос |
| Промежуточный контроль | Обобщенные результаты обучения | Методико-практический раздел | Реферативная работа |
| Контрольная точка №1 текущий контроль (4 семестр) | Учебные достижения по модулю | Методико-практический раздел | Устный опрос |
| Промежуточный контроль | Обобщенные результаты обучения | Методико-практический раздел | Устный опрос, защита индивидуальной программы оздоровления |
| Контрольная точка №1 текущий контроль (5 семестр) | Учебные достижения по модулю | Методико-практический раздел | Устный опрос |
| Промежуточный контроль | Обобщенные результаты обучения | Методико-практический раздел | Реферативная работа |
| Контрольная точка №1 текущий контроль (6 семестр) | Учебные достижения по модулю | Методико-практический раздел | Устный опрос |
| Промежуточный контроль | Обобщенные результаты обучения | Методико-практический раздел | Устный опрос, защита индивидуальной программы ППФП |

**2.1.1. Промежуточный контроль по теоретическому разделу дисциплины для обучающихся очной формы обучения.**

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

Двигательная активность, профессиональная направленность физи ческого воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Совре менное состояние физической культуры и спорта. Физическая культу ра и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здо ровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной дея тельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно не обходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и про фессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориента ции студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания студентов.

**Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности со вершенствования отдельных систем организма под воздействием нап равленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функ ционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Реф лекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального нап ряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, мик роклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

**Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различ ных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здо ровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особен ностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного

развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, за каливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самоо ценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ори ентация на здоровье у лиц, отнесенных к интерналам и экстерналам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отраже ние здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигие ны в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в при общении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенстование как необходимое условие здорового образа жизни.

**Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения в вузе. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра учебного года. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъек тивные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. За нятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной нап равленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимиза ции условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в течение учебного дня и недели. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенство вании.

**Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип нагляд ности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип ди намичности (постепенное усиление развивающих факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Иг ровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подго товка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, форми рование двигательного, навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

Специальная физическая подготовка. Цели и задачи СФП. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сер дечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характе ристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй трениро вочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготов ленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы заня тий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Общая и моторная плотность занятия. Хронометрирование занятия физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

**Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Оптимальная двигательная активность и ее воз действие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных заня тий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности са мостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка трениро вочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональ ной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля студента. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

**Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массо вый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности орга низации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль их эффективности. Система студенческих спортивных сорев нований – внутри вузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элек тивном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или

систем физических уп ражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма; коррекции отдельных недостатков физи ческого развития и телосложения; подготовки к будущей профессиональной дея тельности.

**Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

Профессио нально-прикладная физическая подготовка как разновидность специ альной физической подготовки. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Краткая истори ческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной фи зической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов. Виды и формы профессионального и учебного труда. Основные и дополнительные факторы, опре деляющие ППФП. Условия труда представителей различных направлений деятельности. Характер труда, психофизические нагрузки, бюджет рабочего и свободного времени и другие факторы. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона, года представителей различных направлений деятельности. Влияние географических, климатических, региональных условий на жизнеде ятельность работников различных направлений деятельности. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам: прикладные знания, психофизические качества и свойства лич ности, специальные качества и свойства личности, специальные ка чества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.

**Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи. Производственная гимнасти ка, вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минут ка; микропауза активного отдыха. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние спе циально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отды ха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и про фессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травма тизма средствами физической культуры.

### 2.1.2. Промежуточный контроль по методико-практическому разделу дисциплины для обучающихся очной формы обучения.

**1 курс**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, уста лости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, про гулка на лыжах и т.д.).
4. Методика составления и проведения простейших самостоя тельных занятий физическими упражнениями гигиенической или трени ровочной направленности.
5. Основы методики самомассажа.

**2 курс**

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического раз вития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организ ма (функциональные пробы).
4. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

**3 курс**

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, при меняемые при занятиях физической культурой и спортом
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда специалиста.
8. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

### 2.2. Содержание контрольного раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» на очно-заочной форме обучения

| Форма контроля | Объекты оценивания | Контролируемые разделы и темы дисциплины | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|
| Контрольная точка №1 промежуточный контроль | Учебные достижения по модулю | Теоретический раздел | Устный опрос |
| Итоговый контроль | Обобщенные результаты обучения | Теоретический раздел | Защита реферативной работы |

### 2.2.1. Примерная тематика реферативных работ по теоретическому разделу для обучающихся очно-заочной формы обучения.

1. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
2. Форма и функции опорно-двигательного аппарата.
3. Строение и функции мышечной системы.
4. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
5. Строение и функции дыхательной системы.
6. Строение и функции пищеварительной системы.
7. Строение и функции нервной системы.
8. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.

9. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
10. Понятие о восстановлении.
11. Представление о биологических ритмах человека.
12. Средства физической культуры.
13. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.
14. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
15. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
16. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
17. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
18. Витамины и их роль в обмене веществ.
19. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
20. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
21. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
22. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
23. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
24. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
25. Здоровый образ жизни студента.
26. Влияние окружающей среды на здоровье.
27. Режим труда и отдыха.
28. Организация сна.
29. Организация режима питания.
30. Организация двигательной активности.
31. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
32. Личная гигиена и закаливание.
33. Гигиенические Основы закаливания.
34. закаливание воздухом.
35. Закаливание солнцем.
36. Закаливание водой.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Методический принцип сознательности и активности.
39. Методический принцип наглядности.
40. Методический принцип доступности.
41. Методический принцип систематичности.
42. Методический принцип динамичности.
43. Методы физического воспитания.
44. Воспитание силы.
45. Воспитание быстроты.
46. Воспитание выносливости.
47. Воспитание ловкости (координации движений).
48. Воспитание гибкости.
49. Структура подготовленности спортсмена.
50. Техническая подготовленность спортсмена.
51. Физическая подготовленность спортсмена.
52. Тактическая подготовленность спортсмена.
53. Психическая подготовленность спортсмена.
54. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
55. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
56. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
57. Формы самостоятельных занятий.
58. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

59. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
60. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
61. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
62. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
63. Методика подбора Средств ППФП студентов.
64. Организация и формы ППФП в вузе.
65. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.

**3. Методические материалы, определяющие процедуры промежуточного и итогового контроля в виде зачета**

**Методика проведения итогового контроля в виде зачета**
Оценка «зачтено» ставится, если студент:
1) полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;
2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
2. Оценка «не зачтено» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
Оценка («зачтено» / «не зачтено») может ставиться не только за единовременный ответ (когда на проверку подготовки студента отводится определенное время), но и за рассредоточенный во времени, то есть за сумму ответов, данных студентом на протяжении занятия, при условии, если в процессе занятия не только заслушивались ответы учащегося, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике. В случаях, когда студент активно проявляет себя на занятиях, и имеет только положительные оценки, на этапе итогового контроля зачет ему может быть поставлен автоматически.

**3.1.5. Методические материалы по процедуре промежуточного контроля и оценки реферативных работ обучающихся.**
**Реферат** – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.
Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.
Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора темы реферата предоставляется самому студенту. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Название реферата, поданного преподавателю, может не совпадать с названием из предлагаемого списка, но должно соответствовать тематике, а так же предварительно согласовано с преподавателем. Преподаватель должен ознакомить студентов с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата,

определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе. Помощь в выборе литературы для реферата также входит в компетенцию преподавателя.

**Требования к выполнению реферата.**

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом.

«Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», «Правилами составления библиографического описания». При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения.

Правила.

Работа открывается титульным листом, где указывается полное название ведомства, института, кафедры, тема реферата, фамилии автора и руководителя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером «2», помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не менее 10 страниц для печатного варианта.

При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.).

Поля границы: левое -3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы.

Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRomanCyr или ArialCyr, размер шрифта -14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посредине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.

Номера страниц ставятся вверху в середине листа. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Этапы работы над рефератом: формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10). Составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата, защита реферата.

Структура и правила оформления реферата.

Введение-раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы.

Основная часть-в данном разделе должна быть раскрыта тема. Для этого в разделе обязательно должно быть отражено: краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария, описание и личную оценку студента (аргументированную на основе материала курса) адекватности приведенных в статье выводов.

Заключение-раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привнести в анализ описываемых явлений.

Список литературы-текст должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Требования к защите реферата: реферат сдаётся на проверку преподавателю перед каждой контрольной точкой, обозначенной в графике учебного процесса; после проверки и обозначения недостатков реферат возвращается на доработку; защита реферата производится в устной форме в день, назначенный преподавателем, в рамках контрольной точки.

Для определения фактических оценок по каждому реферату выставляются следующие баллы: результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия, – максимальное количество баллов; результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 60%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия, – 75% от максимального количества баллов; результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – от 30 до 60%) или ответ, содержащий значительные неточности, т.е. ответ, имеющий значительные отступления от требований критерия – 40% от максимального количества баллов; результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – менее 30%), неправильный ответ (ответ не по существу вопроса или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, – 0 % от максимального количества баллов.

**КАРТА ОЦЕНКИ РЕФЕРАТИВНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Тема

реферата_____

_____

__

_____

__

Ф.И.О., должность преподавателя

_____

_____

___

Ф.И.О. студента_____ учебная группа_____

Дата защиты реферативной работы _____._____. 20___

| ***№ п/п*** | ***Критерии оценки работы*** | ***Оценка в баллах*** |
|---|---|---|
| ОФОРМЛЕНИЕ РАБОТЫ | | |
| 1. | Наличие всех структурных частей работы | |
| 2. | Выполнение требуемого объема работы | |
| 3. | Выполнение требований к оформлению текста, таблиц, рисунков | |
| 4. | Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) | |
| СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ | | |
| 5. | Соответствие содержания работы заявленной теме | |
| 6. | Последовательное аргументированное раскрытие темы | |
| 7. | Позиция автора к проблематике темы работы (полнота и логичность выводов) | |
| 8. | Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, владение материалом, терминологией) | |
| Вопросы, заданные на защите работы:<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____ | | |

| | |
|---|---|
| _____ | |
| Количество набранных баллов | |
| Оценка _____ (зачтено/незачтено) Подпись преподавателя _____ | |

**Балльная система оценки РЕФЕРАТИВНОЙ работы**
**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

| ***№ п/п*** | ***Критерии оценки работы*** | ***Оценка в баллах*** |
|---|---|---|
| ОФОРМЛЕНИЕ РАБОТЫ | | |
| 1. | Наличие всех структурных частей работы | 0-5 |
| 2. | Выполнение требуемого объема работы | 0-5 |
| 3. | Выполнение требований к оформлению текста, таблиц, рисунков | 0-5 |
| 4. | Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования) | 0-5 |
| СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ | | |
| 5. | Соответствие содержание теме | 0-10 |
| 6. | Последовательное аргументированное раскрытие темы | 0-10 |
| 7. | Позиция автора к проблематике темы (выводы) | 0-10 |
| 8. | Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, владение материалом, терминологией) | 0-10 |

КРИТЕРИИ ПЕРЕВОДА БАЛЛОВ В ОЦЕНКУ

| ***Количество баллов*** | ***Оценка*** |
|---|---|
| 0–29 | Незачтено |
| 30–60 | Зачтено |