

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
Высшая школа современных социальных наук (факультет)

Утверждаю

Директор

ВШССН (факультета)

МГУ имени М.В.Ломоносова

академик Г.В.Осипов

_____ 20_ г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура»

для бакалавров по направлению подготовки:

38.03.02 «Менеджмент»

Направленность (профиль) подготовки: «Общий»

Форма обучения: очная

Программа одобрена на заседании Ученого совета ВШССН
2021 года, протокол № 6

Москва, 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования для реализуемых основных профессиональных образовательных программ высшего образования по направлению подготовки (специальности) 38.03.02. «Менеджмент» для бакалавров.

ФГОС высшего образования утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 августа 2020 г. №970.

Год (годы) приема на обучение _____

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО: относится к дисциплинам базовой части. Данная дисциплина утверждена учебным планом в 1 семестре

2. Входные требования для освоения дисциплины (модуля), предварительные условия (если есть): Дисциплина «Физическая культура» является обязательной для всех специальностей и направлений подготовки на уровне бакалавриата. Прежде чем приступить к занятиям по дисциплине «Физическая культура», обучающемуся необходимо получить медицинское заключение, выданное ему медицинским научно-образовательным центром МГУ или другим лицензированным медицинским учреждением РФ, и содержащее сведения о медицинской группе для занятий физической культурой (основная (I группа), подготовительная (II группа), специальная медицинская «А» (III группа) или специальная медицинская «Б» (IV группа)). Такое действующее медицинское заключение предоставляется студентом на первом занятии преподавателю дисциплины «Физическая культура».

Входные требования для освоения дисциплины (модуля) включают в себя освоение следующих дисциплин: отсутствуют

3. Результаты обучения по дисциплине (модулю):

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для самостоятельного методически правильного физического воспитания и укрепления здоровья; Уметь: самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков; Владеть: принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72ч., из которых 72 часа, отведенных на контактную работу обучающихся с преподавателем,

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий:

5.1. Структура дисциплины (модуля) по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий (в строгом соответствии с учебным планом)

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля), Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Номинальные трудозатраты обучающегося			Всего академических часов	Форма текущего контроля успеваемости*
	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) Виды контактной работы, академические часы		Самостоятельная работа обучающегося, академические часы		
	Занятия лекционного типа	Занятия практического типа			
Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	-	-	2	Реферат, опрос
Тема 2 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	-	-	2	Реферат, опрос
Тема 3 Образ жизни при регулярных спортивных тренировках	-	6	-	6	Контроль посещаемости, тесты физической подготовленности
Тема 4 Методические основы	-	6	-	6	Контроль посещаемости

самостоятельных занятий физическими упражнениями					, тесты физической подготовленности
Тема 5 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	-	8	-	8	Контроль посещаемости , тесты физической подготовленности
Тема 6 Современное олимпийское движение	-	8	-	8	Контроль посещаемости , тесты физической подготовленности
Тема 7 Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	-	10	-	10	Контроль посещаемости , тесты физической подготовленности
Тема 8 Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания студентов	-	10	-	10	Контроль посещаемости , тесты физической подготовленности
Тема 9 Отражение в профессиональной деятельности образа жизни	-	10	-	10	Контроль посещаемости , тесты физической подготовленности
Тема 10 Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе	-	10	-	10	Контроль посещаемости , тесты физической подготовленности
Промежуточная аттестация (зачет(ы) и (или) экзамен(ы))					Интегральная оценка занятий студента в течение

					семестра на основе оценочных средств дисциплины
Итого	4	72	-	72	—

5.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. 9.1.1, Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
Тема 2 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической 9.1.3 деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
Тема 3 Образ жизни при регулярных спортивных тренировках	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
Тема 4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	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.
Тема 5 Профессионально-прикладная	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в Учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины

физическая подготовка будущих специалистов	изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
Тема 6 Современное олимпийское движение	Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта.
Тема 7 Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спорта. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам. Врачебный контроль и самоконтроль, их роль сохранении здоровья. Основные методики самоконтроля, использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки функционального состояния организма, физической подготовленности. Основные показатели дневника самоконтроля.
Тема 8 Спортивная подготовка студентов в системе физического воспитания студентов	Спортивная подготовка, ее цель и задачи. Основные средства спортивной подготовки. Характеристики спортивной подготовки.
Тема 9 Отражение в профессиональной деятельности образа жизни	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Критерии эффективности здорового образа жизни в профессиональной деятельности.
Тема 10 Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Первоначальное разучивание движения. Формирование двигательного умения. Углубленное детализированное разучивание. Формирование двигательного навыка. Достижение двигательного мастерства.

6. Фонд оценочных средств (ФОС, оценочные и методические материалы) для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю).

6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля успеваемости, критерии и шкалы оценивания (в отсутствие утвержденных соответствующих локальных нормативных актов на факультете)

Темы рефератов по дисциплине

1. Быстрота средства и методики ее развития.

2. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
3. Выносливость средства и методики ее развития.
4. Гибкость средства и методики ее развития.
5. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
6. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
7. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
8. Ловкость средства и методики ее развития.
9. Морфофункциональные основы мышечной силы.
10. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Ограничения в занятиях физической культурой при различных заболеваниях.
14. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
15. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности.
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
17. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
18. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
19. Основы классического русского массажа, основные приемы.
20. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
21. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
23. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
24. Правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Предстартовые состояния спортсмена.
26. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
27. Принципы физической реабилитации.
28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Сердце, его физиологические свойства.

32. Сила средства и методики ее развития.
33. Средства и методы физического воспитания.
34. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
35. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
36. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
37. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в ВУЗе.
38. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (на примере конкретного заболевания).
39. Физическая реабилитация при нарушениях осанки.
40. Физическая реабилитация при повреждении суставов (на примере одного из суставов).
41. Физическая реабилитация, средства и методы.
42. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
43. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
44. Характеристика избранного вида спорта. Влияние занятий избранным видом спорта на организм. Методические особенности занятий избранным видом спорта.

Список практических заданий по дисциплине

1. Тесты (и соответствующие им нормативы испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VI ступени.
2. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности.
3. Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения, направленную на совершенствование одного из физических качеств.
4. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Предложить методику проведения гигиенического массажа в соответствии с поставленной целью.
6. Составить комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний, в соответствии с особенностями трудовой деятельности человека.

Тестовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине 1 вариант

1. Под физической культурой понимается:
 - а) часть культуры общества и человека+
 - б) процесс развития физических способностей
 - в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
 - г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств
2. Как двигательная активность влияет на организм?
 - а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
 - б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
 - в) Понижает выносливость и работоспособность
 - г) Уменьшает количество лет

3. Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа
- б) 2 часа+
- в) 1 час
- г) 10 минут

4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры+

5. Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила+
- г) здоровье

6. Основное средство физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения+
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость+
- в) быстрота
- г) ловкость

8. Что рекомендуют во время занятий?

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

9. С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.+

10. Какова польза от занятий циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности
- б) Увеличивают количество жировой ткани
- в) Улучшают потребление организмом кислорода+
- г) Увеличивают эффективность работы сердца+

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?

- а) 5+

- б) 6
- в) 7
- г) 4

12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

- а) Курение+
- б) Прием алкоголя и наркотиков+
- в) Прогулки за городом
- г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?

- а) 9 м
- б) 10 м
- в) 11 м+
- г) 12 м

14. Что такое двигательное умение?

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием+
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

- а) не менее 30 минут+
- б) более 5 часов
- в) не более 10 минут
- г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а) УЕФА
- б) ФИФА+
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
- б) Каши и молочные продукты+
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают+
- г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
- б) Поднимание ног и таза лежа на спине+

- в) Прыжки
- г) Подтягивание в висе на перекладине

20. Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?

- а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- б) в 1976 году в Сочи
- в) в 1980 году в Москве+
- г) пока еще не проводились

2 вариант

1. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности+
- г) разбег перед прыжком

2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

- а) Поднимание ног и таза лежа на спине
- б) Повороты и наклоны туловища
- в) Отжимания+
- г) Подтягивание в висе на перекладине+

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление+
- г) передозировка

5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а) 1890
- б) 1894+
- в) 1892
- г) 1896

6. Что означает термин «Олимпиада»?

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- в) синоним Олимпийских игр
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

7. Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8. Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...

- а) соревнований между странами
- б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- в) зимних и летних Игр Олимпиады
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+

9. Что является талисманом Олимпийских игр?

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаляющих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+

11. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность+
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

12. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году

13. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?

- а) чемпион Олимпийских игр по плаванию+
- б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
- в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
- г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту

14. Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика+
- г) верховая езда

15. Первый президент Международного олимпийского комитета:

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майкл Килланин
- г) Деметриус Викелас+

16. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов
- б) А. Петров

- в) Н.Панин – Коломенкин+
- г) А.Бутовский

17. По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны+
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) Олимпийские игры имели мировую известность

18. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья
- б) борьба
- в) бег на один стадий+
- г) бег на четыре стадия

19. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?

- а) долихотром
- б) панкратион+
- в) пентатлон
- г) диаулом

20. Организация, руководящая современным олимпийским движением:

- а) Организация объединенных наций
- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный олимпийский комитет+
- г) Международная олимпийская академия

21. Компонентами здорового образа жизни являются:

- а) Прием энергетических коктейлей
- б) Походы в ночной клуб
- в) Правильное питание и режим дня+
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), критерии и шкалы оценивания (в отсутствие утвержденных соответствующих локальных нормативных актов на факультете)

Примерные вопросы к зачету по дисциплине

- 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2 Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
- 3 Цель, средства и формы физической культуры.
- 4 Социальные функции физической культуры и спорта.
- 5 Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
- 6 Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
- 7 Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)

- 8 Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
- 9 Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 10 История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений)
- 11 История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время.
- 12 История физической культуры в России с древнейших времен до начала 19 века.
- 13 История физической культуры в России во второй половине 19 века и до 1917 гг.
- 14 История физической культуры в России с 1917 по 1941 гг.
- 15 Роль спортсменов и физической культуры в период Великой Отечественной войны.
- 16 История физической культуры в России в послевоенное время.
- 17 Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.
- 18 Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
- 19 Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.
- 20 Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
- 21 Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.
- 22 Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
- 23 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
- 24 Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
- 25 Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
- 26 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
- 27 Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
- 28 Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.
- 29 Взаимосвязь двигательных функций организма с уровнем адаптации и устойчивости человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления на ранних этапах онтогенеза.
- 30 Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
- 31 Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.
- 32 Факторы воздействия на фенотип человека.
- 33 Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение.
- 34 Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека
- 35 Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.
- 36 Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.
- 37 Влияние физической нагрузки на сенсорные системы и железы внутренней секреции.
- 38 Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека.
- 39 Рефлекторная природа двигательной деятельности человека. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности человека.
- 40 Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
- 41 История древнегреческих Олимпийских игр.
- 42 Создание международного олимпийского комитета.
- 43 Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.

- 44 Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр современности.
- 45 Этапы развития Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.
- 46 Официальная символика и атрибутика современного олимпийского движения.
- 47 Проблемы современного спортивного движения.
- 48 Особенности подготовки и проведения современных Олимпийских игр.
- 49 Создание международных спортивных федераций и их значение в современном спорте.
- 50 Структура и система управления олимпийским спортом в мире.
- 51 Предпосылки зарождения Олимпийских игр Древней Греции.
- 52 Характеристика Игр Олимпиад (1896-1912 гг)
- 53 Характеристика второго этапа развития Олимпийских игр современности (1920-1948 гг).
- 54 Характеристика третьего этапа развития Олимпийских игр современности (1952-1988 гг).
- 55 Характеристика четвертого этапа развития Олимпийских игр современности (1992г по настоящее время).
- 56 Олимпийская хартия как основополагающий документ регулирующий деятельность в олимпийском спорте.
- 57 Проблема любительства и профессионализма в современном олимпийском спорте.
- 58 Экономические аспекты развития и становления олимпийского движения.
- 59 Правовое регулирование в сфере олимпийского спорта.
- 60 Выдающиеся спортсмены, победители и призеры Олимпийских игр.
- 61 Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Наследственность и ее влияние на здоровье.
- 62 Физическая культура и спорта как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
- 63 Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция
- 64 Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни
- 65 Показатели тренированности в покое и при выполнении стандартных нагрузок.
- 66 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
- 67 Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
- 68 Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма.
- 69 Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности
- 70 Самооценка собственного здоровья.
- 71 Гигиенические основы закаливания (воздухом, солнцем, водой).
- 72 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
- 73 Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
- 74 Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
- 75 Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности
- 76 Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
- 77 Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни.
- 78 Понятие о здоровом образе жизни.
- 79 Методы определения уровня физического развития и здоровья студентов.
- 80 Формы занятий физическими упражнениями в период обучения в ВУЗе.

самостоятельной работы

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям. Самостоятельная работа включает: проработку конспекта лекций и учебной литературы, поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, а также выполнение домашнего задания или домашней контрольной работы, выдаваемых на практических занятиях.

Одним из важных методов самостоятельной работы студента является работа с научной литературой. При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой позволяют экономить время и повышают продуктивность. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Основные *приемы* можно свести к следующим:

- составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;
- перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что выходит за рамки официальной учебной деятельности и расширяет общую культуру);
- обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит экономить время);
- определить, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть;
- все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц);
- если книга – собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора;
- следует выработать способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать);

Таким образом, чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Грамотная работа с научной литературой, предполагает соблюдение ряда правил. Прежде всего, при такой работе необходимо сознательное усвоение прочитанного, осмысление его, стремление дойти до сути, невозможен формальный, поверхностный подход, механическое заучивание, простое накопление цитат, выдержек. При работе над книгой требуется определенная последовательность.

Вначале следует ознакомиться с оглавлением, содержанием предисловия или введения. Это дает общую ориентировку, представление о структуре и вопросах, которые рассматриваются в книге. Следующий этап – чтение. Первый раз целесообразно прочитать

книгу с начала до конца, чтобы получить о ней цельное представление. При повторном чтении происходит постепенное глубокое осмысление каждой главы, критического материала и позитивного изложения; выделение основных идей, системы аргументов, наиболее ярких примеров и т.д. Непременным правилом чтения должно быть выяснение незнакомых слов, терминов, выражений, неизвестных имен, названий. Важная роль принадлежит библиографической подготовке студентов. Она включает в себя умение активно, быстро пользоваться научным аппаратом книги, справочными изданиями, каталогами, умение вести поиск необходимой информации, обрабатывать и систематизировать ее.

В рамках учебной деятельности основным для студентов является изучающее чтение – оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

Научная методика работы с литературой предусматривает также ведение записи прочитанного. Это позволяет привести в систему знания, полученные при чтении, сосредоточить внимание на главных положениях, зафиксировать, закрепить их в памяти, а при необходимости вновь обратиться к ним.

Одной из форм обучения студентов, направленных на организацию и повышение уровня их самостоятельной работы, а также на усиление контроля за этой работой является написание реферата.

Целью написания реферата является приобретение навыков самостоятельной работы с литературой с тем, чтобы на основе их анализа и обобщения студенты могли делать собственные выводы теоретического и практического характера, обосновывая их соответствующим образом.

Реферат более объемный вид самостоятельной работы студента, содержащий информацию, дополняющую и развивающую основную тему, изучаемую на аудиторных занятиях. Ведущее место занимают темы, представляющие профессиональный интерес, несущие элемент новизны. Реферативные материалы должны представлять письменную модель первичного документа – научной работы, монографии, статьи. Реферат может включать обзор нескольких источников и служить основой для доклада на определенную тему на семинарах, конференциях.

Регламент озвучивания реферата – 7-10 мин.

Слово "реферат" (от латинского – *referre* – докладывать, сообщать) означает сжатое изложение в устной или письменной форме содержания какого-либо вопроса или темы на основе критического обзора информации.

При подготовке реферата необходимо соблюдать следующие правила. Определить идею и задачу реферата. Следует помнить, что реферат будут читать другие. Поэтому постоянно задавайте себе вопрос, будет ли понятно написанное остальным, что интересного и нового найдут они в работе.

Ясно и четко сформулировать тему или проблему. Она не должна быть слишком общей.

Найти нужную литературу по выбранной теме. Составить перечень литературы, которая обязательно должна быть прочитана.

После предварительной подготовки следует приступать к написанию реферата. Прежде всего, составить план, выделить в нем части.

Введение, в котором раскрывается цель и задачи сообщения; здесь необходимо сформулировать социальную или политическую проблему, которая будет проанализирована в реферате, изложить своё отношение к ней, то есть мотивацию выбора; определить особенность постановки данной проблемы авторами изученной литературы; объяснить актуальность и социальную значимость выбранной темы.

Основная часть. Разделы, главы, параграфы основной части должны быть направлены на рассмотрение узловых моментов в теме реферата. Изложение содержания изученной литературы предполагает его критическое осмысление, глубокий логический анализ.

Каждый раздел основной части реферата предполагает детальное изучение отдельного вопроса темы и последовательное изложение структуры текстового материала с обязательными ссылками на первоисточник. В целом, содержание основной части должно отражать позиции отдельных авторов, сравнительную характеристику этих позиций, выделение узловых вопросов дискурса по выбранной для исследования теме.

Студент должен показать свободное владение основными понятиями и категориями авторского текста. Для лучшего изложения сущности анализируемого материала можно проиллюстрировать его таблицами, графиками, сравнением цифр, цитатами.

Заключение. В заключении автор реферата должен сформулировать личную позицию в отношении изученной проблемы и предложить, может быть, свои способы её решения. Целесообразно сделать общие выводы по теме реферата и ещё раз отметить её актуальность и социальную значимость.

Список использованных источников и литературы.

Начать реферат можно с изложения яркого, впечатляющего факта, который требует пояснения. Далее изложение должно идти от простого – к сложному. Не останавливайтесь на подробностях. Главное требование к реферату - максимум пользы для читателя при минимуме информации.

В зависимости от содержания и назначения в учебном процессе рефераты можно подразделить на две основные группы (типы): научно-проблемные и обзорно-информационные.

Научно-проблемный реферат. При написании такого реферата студент должен изучить и кратко изложить имеющиеся в литературе суждения по определенному, спорному в теории, вопросу (проблеме) по данной изучаемой теме, высказать по этому вопросу (проблеме) собственную точку зрения с соответствующим ее обоснованием.

На основе написанных рефератов возможна организация «круглого стола» студентов данной учебной группы. В таких случаях может быть поставлен доклад студента, реферат которого преподавателем признан лучшим, с последующим обсуждением проблемы всей группой студентов.

Обзорно-информационный реферат. Разновидностями такого реферата могут быть:

- 1) краткое изложение основных положений той или иной книги, монографии, другого издания (или их частей: разделов, глав и т.д.) как правило, только что опубликованных, содержащих материалы, относящиеся к изучаемой теме по курсу дисциплины. По рефератам, содержание которых может представлять познавательный интерес для других студентов, целесообразно заслушивать в учебных группах сообщения их авторов;
- 2) подбор и краткое изложение содержания статей по определенной проблеме (теме, вопросу), опубликованных в различных журналах за тот или иной период, либо в сборниках («научных трудах», «ученых записках» и т.д.). Такой реферат может рассматриваться и как первоначальный этап в работе по теме курсовой работы.

Темы рефератов определяются преподавателем, ведущим занятия в студенческой группе. Литература либо рекомендуется преподавателем, либо подбирается студентом самостоятельно, что является одним из элементов самостоятельной работы.

Объем реферата должен быть в пределах 15-20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала. При оформлении реферата необходимо ориентироваться на правила, установленные для оформления курсовых работ.

Написание реферата и его защита перед преподавателем или группой предполагает, что студент должен знать правила написания и оформления реферата, а также уметь подготовить сообщение по теме своего реферата, быть готовым отвечать на вопросы преподавателя и студентов по содержанию реферата.

Роль студента: написание реферата имеет особенности, касающиеся: выбора литературы (основной и дополнительной); изучения информации (уяснение логики материала источника, выбор основного материала, краткое изложение, формулирование выводов); оформления реферата согласно установленной форме.

Критерии оценки:

- актуальность темы;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- грамотность и полнота использования источников;
- соответствие оформления реферата требованиям.

Важной частью самостоятельной работы студента является написание эссе.

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Цель эссе состоит в развитии таких навыков, как самостоятельное творческое мышление и письменное изложение собственных мыслей. Написание эссе позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные понятия, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать опыт соответствующими примерами, аргументировать свои выводы.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями:

1. мысли автора эссе по проблеме излагаются в форме кратких тезисов.
2. мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы.

Аргументы - это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут "перегрузить" изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Таким образом, эссе приобретает кольцевую структуру (количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли):

- вступление
- тезис, аргументы
- тезис, аргументы
- тезис, аргументы
- заключение.

При написании эссе важно также учитывать следующие моменты:

1. Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении - резюмируется мнение автора).
2. Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.
3. Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование "самого современного" знака препинания - тире. Стиль отражает особенности личности.

Эссе по содержанию бывают:

- описательные,
- повествовательные,
- рефлексивные,
- критические,
- аналитические,

- литературные и др

Признаки эссе

Можно выделить некоторые общие признаки (особенности) жанра, которые обычно перечисляются в энциклопедиях и словарях:

1. *Небольшой объем.*

Каких-либо жестких границ, не существует. Объем эссе - от трех до семи страниц компьютерного текста.

2. *Конкретная тема и подчеркнута субъективная ее трактовка.*

Тема эссе всегда конкретна. Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает только один вариант, одну мысль. И развивает ее. Это ответ на один вопрос.

3. *Свободная композиция - важная особенность эссе.*

Эссе по своей природе устроено так, что не терпит никаких формальных рамок. Оно нередко строится вопреки законам логики, подчиняется произвольным ассоциациям, руководствуется принципом "Всё наоборот".

4. *Непринужденность повествования.*

Автору эссе важно установить доверительный стиль общения с читателем; чтобы быть понятным, он избегает намеренно усложненных, неясных, излишне строгих построений. Считается, что хорошее эссе может написать только тот, кто свободно владеет темой, видит ее с различных сторон и готов предъявить читателю не исчерпывающий, но многоаспектный взгляд на явление, ставшее отправной точкой его размышлений.

5. *Склонность к парадоксам.*

Эссе призвано удивить читателя (слушателя) - это, по мнению многих исследователей, его обязательное качество. Отправной точкой для размышлений, воплощенных в эссе, нередко является афористическое, яркое высказывание или парадоксальное определение, буквально сталкивающее на первый взгляд бесспорные, но взаимоисключающие друг друга утверждения, характеристики, тезисы.

6. *Внутреннее смысловое единство*

Возможно, это один из парадоксов жанра. Свободное по композиции, ориентированное на субъективность, эссе вместе с тем обладает внутренним смысловым единством, т.е. согласованностью ключевых тезисов и утверждений, внутренней гармонией аргументов и ассоциаций, непротиворечивостью тех суждений, в которых выражена личностная позиция автора.

7. *Ориентация на разговорную речь*

В то же время необходимо избегать употребления в эссе сленга, шаблонных фраз, сокращения слов, чересчур легкомысленного тона. Язык, употребляемый при написании эссе, должен восприниматься серьезно. Итак, при написании эссе важно определить (уяснить) его тему, определить желаемый объем и цели каждого параграфа.

Начните с главной идеи или яркой фразы. Задача - сразу захватить внимание читателя (слушателя). Здесь часто применяется сравнительная аллегория, когда неожиданный факт или событие связывается с основной темой.

Правила написания эссе

- Из формальных правил написания эссе можно назвать только одно - наличие заголовка.
- Внутренняя структура эссе может быть произвольной. Поскольку это малая форма письменной работы, то не требуется обязательное повторение выводов в конце, они могут быть включены в основной текст или в заголовок.
- Аргументация может предшествовать формулировке проблемы. Формулировка проблемы может совпадать с окончательным выводом.

Ошибки при написании эссе

1 Плохая проверка.

Не думайте, что можно ограничиться лишь проверкой правописания.

Перечитайте свои эссе и убедитесь в том, что там нет каких - либо двусмысленных выражений, неудачных оборотов и т. д.

2 Утомительные предисловия. Недостаточное количество деталей.

Слишком часто интересное эссе проигрывает в том, что представляет собой перечисление утверждений без иллюстрации их примерами. Для эссе характерны обычные клише: важность усердной работы и упорства, учеба на ошибках и т. д.

3 Многословие.

Эссе ограничены определенным количеством слов, поэтому вам необходимо разумно распорядиться этим объемом. Иногда это означает отказ от каких-то идей или подробностей, особенно, если они уже где-то упоминались или не имеют непосредственного отношения к делу. Такие вещи только отвлекают внимание читателя (слушателя) и затмевают основную тему эссе.

4 Длинные фразы.

Длинные фразы еще не доказывают правоту автора, а короткие предложения часто производят больший эффект. Лучше всего, когда в эссе длинные фразы чередуются с короткими. Не перегружайте эссе.

При написании эссе отбросьте слова из энциклопедий. Неправильное употребление таких слов отвлекает внимание, уменьшает значение эссе.

Методические материалы для проведения процедур оценивания результатов обучения

Для подготовки к контрольным работам и тестам студентов рекомендуется:

Самостоятельно дать письменный ответ на вопрос, рассматриваемый в рамках учебной дисциплины. Содержание ответа на поставленный вопрос включает: знание теории, выделение актуальных проблем данной темы в сфере общественной жизни.

Качество письменной работы оценивается, прежде всего, по тому, насколько самостоятельно и правильно студент раскрывает содержание главных вопросов темы, использует знание рекомендованных к теме первоисточников. При изложении материала следует стремиться к тому, чтобы каждое теоретическое положение было убедительно аргументировано и всесторонне обосновано, а также подкреплено практическим материалом.

Ключевым моментом в облегчении подготовки к **контрольным работам и тестам** является активная работа студентов на занятиях (внимательное прослушивание и тщательное конспектирование лекций, активное участие в практических занятиях) и регулярное повторение материала и выполнение домашних заданий. В таком случае требуется минимальная подготовка, заключающаяся в повторении и закреплении уже освоенного материала.

Устный опрос (По всем разделам дисциплины).

Преподаватель ставит студентам вопросы по содержанию изученного материала и побуждает их к ответам, выявляя, таким образом, степень его усвоения.

Критерии ответов студентам во время устного опроса:

5 баллов	Студент на каждом занятии обнаруживает знание теории, активно участвует в обсуждении предлагаемых вопросов, критически оценивает предлагаемые решения, демонстрирует способность к самостоятельной работе.
----------	--

3-4 балла	Студент на каждом занятии обнаруживает знание теории, участвует в обсуждении предлагаемых вопросов, критически оценивает предлагаемый материал, иногда демонстрирует способность к самостоятельной работе.
1-2 балла	Студент демонстрирует фрагментарное знание основной теории. На занятиях ведет себя пассивно.
0 баллов	Студент не участвует в работе.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Критерии оценки презентации доклада (сообщения): Презентация доклада (сообщения) на семинаре

9-10 баллов	Студент активно занимался подготовкой презентации, в том числе с использованием современной экономической литературы, глубоко погружен в тему и может ответить на любой вопрос относительно ее содержания. Сама презентация логически построена, орфографически и стилистически грамотная, содержит интересные данные и вызывает у присутствующих живой интерес. Выступающему задают дополнительные уточняющие вопросы.
7-8 баллов	Студент занимался подготовкой презентации, владеет темой и может ответить на большинство вопросов относительно ее содержания. Однако материал проанализирован недостаточно глубоко. Сама презентация логически построена, содержит орфографические и стилистические ошибки и вызывает у присутствующих интерес.
5-6 баллов	Студент слабо занимался подготовкой презентации, плохо разбирается в теме и не может ответить на вопросы относительно ее содержания. Сама презентация логически плохо построена, содержит орфографические и стилистические ошибки, не вызывает у присутствующих интереса.
менее 5 баллов	Студент не подготовил презентацию или она не отвечает критериям качества

Критерии оценки подготовленного эссе:

9-10 баллов	Эссе написано в соответствии со структурой, при написании использованы разнообразные источники. Студент показал глубокое погружение в тему, сформулировал и обосновал собственную точку зрения на проблемы. Эссе логически выстроено, стилистически грамотно, содержит разнообразные примеры из практики/теории, подтверждающие выводы.
7-8 баллов	Эссе написано в соответствии со структурой, при написании использованы разнообразные источники. Студент показал недостаточно глубокое погружение в тему, в формулировке собственной точки зрения присутствуют отдельные недостатки. Эссе логически выстроено, стилистически грамотно.
5-6 баллов	Присутствует нарушение структуры эссе. Студент демонстрирует поверхностное знание и понимание темы; не сформулировал собственную точку зрения. Эссе содержит стилистические и орфографические ошибки

менее 5 баллов	Эссе не раскрывает содержание проблемы и/или является плагиатом.
----------------	--

Критерии оценки подготовленного реферата:

11-15 баллов	Реферат логически выстроен и содержание излагается на хорошем русском языке. Студент свободно владеет понятийным аппаратом дисциплины, ссылается на необходимые источники, соответствующие поставленной цели, свободно ориентируется в проблеме, аргументирует свою позицию, подкрепляет дополнительной информацией, демонстрирует свою эрудицию, отсутствуют орфографические, пунктуационные, стилистические, фактические ошибки. Текст реферата самостоятельный, не вторичный, присутствуют обоснованные выводы.
6-10 баллов	В реферате не прослеживается явная логика, он излагается на приемлемом русском языке. Студент не в полной мере может аргументировать и обосновать свою позицию, использует отдельную специализированную лексику, ссылается на необходимые источники, соответствующие поставленной цели, однако присутствуют отдельные незначительные орфографические, пунктуационные, стилистические, фактические ошибки. Текст реферата самостоятельный, не вторичный, присутствуют обоснованные выводы.
1-5 баллов	В реферате полностью отсутствует явная логика, он излагается на приемлемом русском языке. Студент владеет лишь основными источниками и литературой, ориентируется в некоторых из них, использует отдельную специализированную лексику, допускает отдельные, но значительные орфографические, пунктуационные, стилистические, фактические ошибки. Текст реферата самостоятельный, не вторичный, присутствуют недостаточно обоснованные выводы.
менее 1 балла	Реферат содержит бессистемно представленный текст. Студент не ориентируется в источниках, не использует специализированную лексику, допускает большое количество значительных орфографических, пунктуационных, стилистических, фактических ошибок. Текст реферата несамостоятельный, вторичный, отсутствуют выводы.

Критерии выполнения разбора кейса:

11-15 баллов	Ответ логически выстроен и излагается на хорошем русском языке. Студент свободно владеет понятийным аппаратом дисциплины, ссылается на необходимые источники, свободно ориентируется в проблеме, аргументирует свою позицию, подкрепляет дополнительной информацией, демонстрирует свою эрудицию, тем самым дает исчерпывающие ответы на все вопросы, а также правильно решает задачу
6-10 баллов	В ответе не прослеживается явная логика, он излагается на приемлемом русском языке. Студент не в полной мере может аргументировать и обосновать свою позицию, использует при ответе отдельную специализированную лексику, дает удовлетворительные ответы на вопросы, поставленные в кейсе.

1-5 баллов	В ответе полностью отсутствует явная логика, он излагается на приемлемом русском языке. Студент владеет лишь основными источниками и литературой, ориентируется в некоторых из них, использует при ответе отдельную специализированную лексику, дает удовлетворительные ответы.
менее 1 балла	Ответ излагается бессистемно, речь несвязанная. Студент не ориентируется в них, при ответе не использует специализированную лексику, дает неудовлетворительные ответы

Круглый стол

Концепция круглого стола: на обсуждения приглашаются специалисты (преподаватели, занимающиеся данной проблематикой, специалисты исследовательских центров и т.д.), внутри группы студентов выбирается модератор, который будет организовывать дискуссию.

Остальные студенты становятся участниками круглого стола. Начинается круглый стол с выступления преподавателя и приглашенных участников, затем сообщения делают участники семинара (мини-выступления по 5-7 мин.). Участники излагают собственную точку зрения на современные проблемы, возникающие в сфере делового общения, аргументируют свою позицию, задают вопросы коллегам, коллективно обсуждают пути решения данных проблем. Ожидаемые результаты: умение аргументировать и обосновывать позицию, умение представлять результаты своего анализа на публике, умение работать в группе, умение грамотно ставить вопросы, делать оценку ответам коллег.

Критерии выступлений студентов во время проведения «Круглого стола»:

5 баллов	Выставляется студенту, если он использовал при подготовке к круглому столу дополнительную рекомендованную и/или самостоятельно найденную литературу, демонстрирует знание иностранных и отечественных работ по проблематике круглого стола, свободно владеет базовыми знаниями по теме, хорошо логически выстраивает и презентует материал, приводит адекватные примеры; грамотно аргументирует свою позицию;
3-4 балла	Выставляется студенту, если он демонстрирует знание только отечественных работ по проблематике круглого стола, свободно владеет базовыми знаниями по теме, способен самостоятельно формулировать проблемы, хорошо логически выстраивает и презентует материал, приводит адекватные примеры
1-2 балла	Выставляется студенту, если он неуверенно владеет базовыми знаниями по теме, логически выстраивает и презентует материал, приводит примеры;
0 баллов	Выставляется студенту, если он слабо владеет (или не владеет) базовыми знаниями по теме, плохо логически выстраивает и презентует материал, не самостоятелен в суждениях.

Развернутая беседа

Концепция развернутой беседы: предполагает подготовку всех студентов по каждому вопросу плана, занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы; выступления студентов (по их желанию или по вызову преподавателя) и их обсуждение; вступление и заключение преподавателя.

Ожидаемые результаты: умение аргументировать и обосновывать позицию, умение представлять результаты своего анализа на публике, умение работать в группе, умение грамотно ставить вопросы, делать оценку ответам коллег.

Критерии оценки участия студента в развернутой беседе:

5 баллов	Выставляется студенту, если он при подготовке к развернутой беседе ознакомился со всей основной и дополнительной рекомендованной литературой, подготовился по всем вопросам плана занятия, подобрал статистический материал, подтверждающий его позицию, хорошо логически выстраивает и презентует материал, приводит адекватные примеры из практики разрешения проблем в разных странах, опирается на мнения специалистов; грамотно аргументирует свою позицию;
3-4 балла	Выставляется студенту, если он при подготовке к развернутой беседе ознакомился со всей основной и дополнительной рекомендованной литературой, подготовился по всем вопросам плана занятия, свободно владеет базовыми знаниями по теме, хорошо логически выстраивает и презентует материал;
1-2 балла	Выставляется студенту, если он при подготовке к развернутой беседе ознакомился только с основной рекомендованной литературой, подготовился не по всем вопросам плана занятия, если он не уверенно владеет базовыми знаниями по теме, не всегда логически верно выстраивает и презентует материал;
0 баллов	Выставляется студенту, если он при подготовке к развернутой беседе ознакомился не со всей основной рекомендованной литературой, подготовился не по всем вопросам плана занятия, если он слабо владеет (или не владеет) базовыми знаниями по теме, плохо логически выстраивает и презентует материал, не самостоятелен в суждениях.

Дискуссия

Ожидаемые результаты: умение аргументировать и обосновывать позицию, умение представлять результаты своего анализа на публике, умение работать в группе, умение грамотно ставить вопросы, делать оценку ответам коллег.

Критерии оценки участия студента в дискуссии

5 баллов	Выставляется студенту, если он использовал при подготовке к дискуссии дополнительную рекомендованную и/или самостоятельно найденную литературу, собрал разнообразные примеры, подтверждающих позицию, демонстрирует знание российской и зарубежной практики по решению обозначенных проблем, свободно владеет базовыми знаниями по теме, хорошо логически выстраивает и презентует материал, приводит адекватные примеры; грамотно аргументирует свою позицию;
3-4 балла	Выставляется студенту, если он демонстрирует знание отечественных работ по проблематике дискуссии, свободно владеет базовыми знаниями по теме, хорошо логически выстраивает и презентует материал, приводит адекватные примеры;

1-2 балла	Выставляется студенту, если он не уверенно владеет базовыми знаниями по теме, логически выстраивает и презентует материал, приводит примеры;
0 баллов	Выставляется студенту, если он слабо владеет (или не владеет) базовыми знаниями по теме, плохо логически выстраивает и презентует материал, не самостоятелен в суждениях.

Деловая игра

Ожидаемые результаты: научить студентов правильно определять и практически демонстрировать те навыки и умения, которые потребуются для успешной реализации делового общения.

Критерии оценки участия студента в деловой игре

1-2 балла	Выставляется студенту, если он в ходе игры продемонстрировал навыки и умения, которые требуются для успешной реализации делового общения. Продемонстрировал гибкость и креативность мышления, способность критически осмыслить собственное поведение и поведение коллег в процессе игры.
0 баллов	Выставляется студенту, если он в ходе игры не смог продемонстрировать навыки и умения, которые требуются для успешной реализации делового общения, не смог критически осмыслить собственное поведение и поведение коллег в процессе игры.

«Мозговой штурм»

Ожидаемый (е) результат (ы): научить студентов обсуждать спорные/ дискуссионные вопросы; повысить мотивацию неактивных студентов; сформировать банк идей для последующей работы, обсуждения

Критерии оценки участия студента в «мозговом штурме»

1-2 балла	Выставляется студенту, если он если он активно участвовал в мозговом штурме, в проведении и оценке результатов;
0 баллов	Выставляется студенту, если он не проявил активности в проведении и оценке результатов мозгового штурма.

Ролевая игра

Ожидаемый (е) результат (ы): научить студентов правильно определять и практически демонстрировать те навыки и характеристики, которые были приобретены ими в ходе освоения учебной дисциплины.

Критерии оценки участия студента в ролевой игре

1-2 балла	Выставляется студенту, если он в ходе игры смог продемонстрировать навыки и умения анализировать социальные проблемы, продемонстрировал гибкость и креативность мышления, способность отобрать необходимый материал, провести сравнительный анализ предложенных концепций и достойно отстоять выбранную позицию
-----------	---

0 баллов	Выставляется студенту, если он в ходе игры не смог продемонстрировать навыки и умения анализировать социальные проблемы в области социологии рождаемости, не смог критически осмыслить поставленную проблему и отобрать необходимый материал.
----------	---

Коллоквиум

Коллоквиум представляет собой разновидность опроса студентов по пройденной проблематике, в центре которого стоят вопросы, задаваемые преподавателем. Преподаватель формулирует вопрос к одному из студентов, он дает свой ответ, затем остальные студенты имеют возможность дополнить ответ данного студента. Вопросы преподавателя могут вытекать один из другого, быть взаимосвязанными, наводящими, и т.п.

Критерии оценки участия студента в коллоквиуме:

5 баллов	Выставляется студенту, если он при подготовке к коллоквиуму ознакомился со всей основной и дополнительной рекомендованной литературой, подготовился по всем вопросам плана занятия, хорошо логически выстраивает ответ, приводит адекватные примеры, опирается на мнения специалистов; грамотно аргументирует свою позицию.
3-4 балла	Выставляется студенту, если он при подготовке к коллоквиуму ознакомился со всей основной и дополнительной рекомендованной литературой, подготовился по всем вопросам плана занятия, свободно владеет базовыми знаниями по теме, хорошо логически выстраивает и презентует материал.
1-2 балла	Выставляется студенту, если он при подготовке к развернутой беседе ознакомился только с основной рекомендованной литературой, подготовился не по всем вопросам плана занятия, если он не уверенно владеет базовыми знаниями по теме, не всегда логически верно выстраивает и презентует материал.
0 баллов	Выставляется студенту, если он при подготовке к развернутой беседе ознакомился не со всей основной рекомендованной литературой, подготовился не по всем вопросам плана занятия, если он слабо владеет (или не владеет) базовыми знаниями по теме, плохо логически выстраивает и презентует материал, не самостоятелен в суждениях.

Критерии оценки ответов на вопросы зачета:

40 баллов за вопрос	Выставляется студенту, если он обнаруживает всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала; способен творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; - владеет понятийным аппаратом дисциплины; демонстрирует способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной в вопросе проблематики; подтверждает теоретические постулаты примерами из социальной практики
менее 40 баллов	Выставляется студенту, если он обнаруживает значительные пробелы в знаниях основного программного материала; допускает принципиальные ошибки в ответе на вопрос билета; демонстрирует незнание теории и практики социологии глобализации.

Критерии оценки ответов на вопросы экзамена:

29-40 баллов	Ставится в том случае, когда студент обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы.
19-28 баллов	Ставится в том случае, когда студент обнаруживает полное знание учебного материала, демонстрирует систематический характер знаний по дисциплине. Ответ полный и правильный, подтвержден примерами; но их обоснование не аргументировано, отсутствует собственная точка зрения. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 несущественные погрешности, исправленные по требованию экзаменатора. Студент испытывает незначительные трудности в ответах на дополнительные вопросы. Материал изложен осознанно, самостоятельно, с использованием современных научных терминов, литературным языком.
9-18 баллов	Ставится в том случае, когда студент обнаруживает знание основного программного материала по дисциплине, но допускает погрешности в ответе. Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный характер. Студент испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. Научная терминология используется недостаточно.
0-8 баллов	Выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине. При ответе обнаружено непонимание студентом основного содержания теоретического материала или допущен ряд существенных ошибок, которые студент не может исправить при наводящих вопросах

	экзаменатора, затрудняется в ответах на вопросы. Студент подменил научное обоснование проблем рассуждением бытового плана. Ответ носит поверхностный характер; наблюдаются неточности в использовании научной терминологии.
--	---

Обоснование балльной системы оценки

Балльная структура оценки

Посещение лекций – **0,5 балла за посещение 1 лекционного занятия**

Активная работа на семинарах – **5 баллов (максимальное количество баллов за работу на 1 семинарском занятии)**

Презентация доклад (сообщения) на семинаре- **10 баллов**

Подготовка эссе – **10 баллов**

Подготовка реферата – **15 баллов**

Разбор кейсов – **8 баллов**

Практическое задание – **15 баллов**

Внутрисеместровая аттестация (внутрисеместровое тестирование) – 20 баллов

Итоговое испытание (зачет/экзамен)– 40 баллов

Шкала перевода баллов в традиционную шкалу оценки

Трудоемкость каждой учебной дисциплины рассчитывается по формуле: **50 баллов \times количество кредитов — это 100%**.

1. Кредит – это единица измерения трудоемкости учебной дисциплины. Балл – это единица оценки качества выполнения работы студентом.

В балльно-рейтинговой системе 1 кредит соответствует 50 баллам.

Для перевода баллов, набранных студентом, в проценты необходимо использовать формулу:

$$z = \frac{100\% * y}{x}, \text{ где}$$

z — сумма набранных баллов студентом (%).

x — трудоемкость каждой учебной дисциплины (балл);

y — сумма набранных баллов студентом (балл).

Экзамен:

- $z > 85\%$ выставляется оценка «5»;
- $65\% < z < 85\%$ выставляется оценка «4»;
- $50\% < z < 65\%$ выставляется оценка «3»;
- $20\% < z < 50\%$ выставляется оценка «2»;
- $z < 20\%$ выставляется оценка «1».

Зачет:

- $z > 50\%$ выставляется оценка «зачет»;
- $z < 50\%$ выставляется оценка «не зачет»;

7. Ресурсное обеспечение:

7.1. Перечень основной и дополнительной литературы

А. Основная литература.

1. Физическая культура: учебник / Кол. авт.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Кнорус, 2013.
2. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
3. Физическая культура: Курс лекций (учебное пособие) / Под ред. Н.К. Ковалева, В.А. Уварова, Е.В. Будыка – М.: Изд-во МГУ, 1997.
4. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие. Волков В.Ю., Волкова Л.М. – СПб. : СПбГТУ, 1998.
5. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений. Под общей ред. проф. С. Н. Попова – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005. - 304 с.

Б. Дополнительная литература.

1. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 543с.
2. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для вузов Изд. 4-е, испр., доп. - М.: Лань, 2005. - 384с.
3. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник. - М.: Терра-Спорт, 2003-624с.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б., Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Изд. 3-е, испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2008.-620с.

7.2. Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства (подлежит обновлению при необходимости)

7.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем (подлежит обновлению при необходимости)

7.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Сайт www.sportmsu.ru

Группы Вконтакте:

www.vk.com/sportmsu

www.vk.com/fkmsu

7.5. Описание материально-технического обеспечения.

Для занятий предусматривается аудитория, позволяющая организовать фронтальное взаимодействие, а также интерактивное взаимодействие в группах и между группами обучающихся, а также современные технические средства обучения (видеопроекционное оборудование для презентаций, средства звуковоспроизведения, в зависимости от разрабатываемых проектов может понадобиться интерактивная доска и др.). Для организации самостоятельной работы имеется доступ к Интернет-ресурсам, учебникам и базам данных.

8. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в Общей характеристике ОПОП.

9. Разработчик (разработчики) программы старший преподаватель Шумилов С.Ю.