

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего профессионального 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:

39.03.01 «Социология»

Направленность (профиль) ОПОП:

«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 самостоятельно установленным МГУ образовательным стандартом (ОС МГУ) для реализуемых основных профессиональных образовательных программ высшего образования по направлению подготовки (специальности) 39.03.01 «Социология» (уровень бакалавриата); 39.04.01 «Социология» (уровень магистратуры) от 27 июня 2011 года, протокол №3 в редакции, утвержденной приказом МГУ имени М.В. Ломоносова от 30 декабря 2016 года №1680.

Год (годы) приема на обучение _____

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО: относится к базовой части, к блоку «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности: 1, 2, 3, 4 семестры, 1 и 2 курсы.

2. Входные требования для освоения дисциплины, предварительные условия: дисциплина «Физическая культура» является обязательной для всех специальностей и направлений подготовки на уровне бакалавриата и специалитета. 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».

3. Результаты обучения по дисциплине (модулю):

Формируемая компетенция	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Компетенция УК-10.Б: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль физической культуры в развитии личности и здоровье сбережении в процессе социальной и профессиональной деятельности; основы теории и методик физической культуры; основы анатомии, физиологии, спортивной физиологии основы физической реабилитации; Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний; Владеть: принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие и совершенствование психофизических качеств и двигательных навыков;

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:

Дисциплина «Физическая культура» ОПОП бакалавриата реализуется в объеме 72 академических часов (2 з. е.) и в рамках элективных дисциплин (модулей) в объеме 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

5. Форма обучения: очно.

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

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля), Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) Виды контактной работы, часы			Самостоятельная работа обучающегося (при наличии), часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	
Раздел 1. Теоретический	10	10		10	
Раздел 2. Практический	380		256	256	124
Промежуточная аттестация зачет	10		10	10	
Итого:	400	10	266	276	124

Содержание разделов дисциплины.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику учебного материала:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся (ППФП).

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы программы:

— **теоретический**

Включает в себя две установочные лекции по дисциплине «Физическая культура» в первом семестре. На данных лекциях до обучающихся доводится порядок организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура», а также проводится распределение по учебным группам по физической культуре. Теоретический раздел также включает лекции по технике безопасности в начале каждого последующего семестра изучения дисциплины «Физическая культура».

— **практический**

Направлен на формирование у студентов двигательных умений, навыков и физических качеств. Определяется дифференцированно в зависимости от выбранного студентом элективного модуля по физической культуре и спорту. Перечень элективных модулей, представленных к выбору обучающемуся, определяется кафедрой физического воспитания и спорта дифференцированно по факультетам Московского университета. Содержание и форма проведения занятий практического раздела также зависит от состояния здоровья студента, его опыта занятий избранным видом спорта и спортивной квалификации (при наличии). В зависимости от суперпозиции данных показателей обучение студента в рамках дисциплины «Физическая культура» проходит в рамках одного из трех учебных отделений.

Специальное отделение

Изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках специального отделения проходят студенты, имеющие специальную медицинскую «А» (III группа) или специальную медицинскую «Б» (IV группа) группу здоровья для занятий физической культурой.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося, имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность использования средств и методов физической культуры и адаптивной физической культуры, включает специальные средства и методы для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации

используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Организация обучения дисциплине «Физическая культура» лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Обучение основано на использовании средств и методов адаптивной физической культуры. При его реализации используется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

В рамках специального отделения могут работать секции по системам физических упражнений, допускающие занятия обучающихся со специальной медицинской группой здоровья. Данные секции могут функционировать вне сетки учебного расписания.

Основное отделение

Изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках основного отделения проходят студенты, имеющие подготовительную (II) или основную (I) группу здоровья для занятий физической культурой.

Практический учебный материал для основного учебного отделения разрабатывается преимущественно на базе избранного вида спорта или системы физических упражнений.

В рамках основного отделения могут работать секции по видам спорта и системам физических упражнений, допускающие занятия обучающихся с подготовительной и основной группами здоровья. Данные секции могут функционировать вне сетки учебного расписания.

Спортивное отделение

Изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках спортивного отделения проходят студенты, прошедшие тренерский отбор у соответствующего ответственного преподавателя кафедры.

В группах спортивного совершенствования (ГСС) ведется работа по спортивному совершенствованию обучающихся в выбранном ими виде спорта. Занятия спортивного отделения проходят вне основной сетки расписания учебных занятий факультетов.

— контрольный

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого семестра изучения дисциплины «Физическая культура» в форме зачета. Контрольный раздел включает 6 академических часов учебных занятий в конце каждого семестра обучения.

Планы семинарских занятий

Семинарское занятие №1 «Физическая культура в древнем мире» (2 часа)

План:

1. Возникновение и первоначальное развитие физических упражнений и игр в первобытном обществе.
2. Физическая культура в странах Древнего Востока (Месопотамия, Ассирия, Вавилон, Индия др.).
3. ФК в Древней Греции:
 - а) системы физического воспитания Спарты и Афин;
 - б) содержание античной гимнастики;
 - в) древнегреческие мыслители Платон, Аристотель, Демокрит и др. о физическом воспитании.
4. ФК в Древнем Риме.

Реферат

История Олимпийских игр и других панэллинских соревнований (Панафинейские, Истмийские, Пифийские, Немейские игры и др.).

Основная литература:

1. Столбов В.В. История ФК. – М.: Просвещение, 1989.
2. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физическая культура и спорт, 2000.

Дополнительная литература:

3. Базунов Б. Олимпия и ее игры //Спорт для всех. - 1996. - № 5-14.
4. Кун Л. Всеобщая история ФК /Под ред. В.В. Столбова).- М.: Радуга, 1982.
5. Олимова В. Люди и игры /У истоков современного спорта. – М.: ФиС, 1985.
6. Рекутина Н.В. Древнегреческое понимание значения победы на олимпийских играх //Олимпийское и международное спортивное движение: история, теория, практика. - Воронеж, 1998.

7. Рекутина Н.В. Греческая цивилизация и Олимпийские игры //Олимп. движение и социальные процессы: Материалы научно - практ. конф.- Омск, 1998.

Семинарское занятие № 2 «Физическая культура и зарождение современного спорта (V-XIX вв.)» (2 часа)

План:

1.Характеристика средневековья и особенности развития физической культуры (V-XIII вв.).

а) военно- физическая подготовка феодалов;

б) народные формы физической культуры;

в) развитие педагогических идей физического воспитания в трудах средневековых ученых (Леонардо да Винчи, Андрея Везалия, Уильяма Гарвея, Яна Амоса Коменского и др.).

2.Исторические условия и особенности развития физической культуры и спорта в новое время (середина XVII- начало XX вв.)

3. Возникновение и развитие национально-буржуазных гимнастических и спортивно- игровых систем физического воспитания.

4. Развитие современного спорта. Создание международных спортивных организаций. Любительский и профессиональный спорт.

5. Возникновение системы мировых соревнований по видам спорта Возрождение Олимпийских игр современности.

6. Самостоятельная работа: заполнить таблицу №1 (в тетради для семинарских занятий)

Таблица №1

Анализ национально-буржуазных гимнастических систем физического воспитания в Европе

Название системы, автор	Цели и задачи системы	Средства физического воспитания	Положительные стороны системы	Отрицательные стороны системы
1	2	3	4	5

Рефераты:

1. Возникновение и развитие избранного вида спорта
2. Пьер де Кубертен – основатель современного олимпийского движения

Основная литература:

1. Кун Л. Всеобщая история ФКиС. - М.: Радуга, 1982.
- Столбов В.В. История ФКиС. Учебник.- М.: Просвещение, 1989.
2. Столбов в.В., Финогенова л.А., Мельникова н.Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова – 3-е изд., перераб. И доп. – м.: Физическая культура и спорт, 2000, 2001.

Дополнительная литература:

3. Мягкова С., Истягина-Елисеева Е. Античность и западное средневековье о значении принципа состязательности //Олимпийское и международное спортивное движение: история, теория и практика: Межвуз. сборник науч. матер. - Воронеж, 1998.
5. Олимова В. Люди и игры – М.: ФиС, 1985.
6. Печерский Н.В., Сучилин А.А. Пьер де Кубертен – ученый и общественный деятель. Олимпийское движение и социальные процессы. – Волгоград: «Перемена», 1994.
7. Суник А.Б. Пьер де Кубертен как реформатор. Олимпийское движение и социальные процессы. – Омск, 1995

Семинарское занятие №3 «Физическая культура и спорт в период новейшей истории (от начала до конца XX вв.)» (2 часа)

План:

- 1 . Физическая культура и спорт в период между I и II мировыми войнами.
 - 1) международная обстановка и особенности развития физической культуры и спорт в зарубежных странах;
 - 2) развитие спорта, участие спортсменов в международных соревнованиях;
2. Физическая культура и спорт в период и после II мировой войны.
 - 1) особенности развития физической культуры и спорта в зарубежных странах;

- 2) характеристика современного спортивного движения (любительский, олимпийский, профессиональный, предпринимательский спорт);
- 3) характеристика самодеятельного физкультурного движения (« спорт для всех», рабочий спорт, спорт и церковь);
- 4) физическая культура и спорт в развивающихся странах;
- 5) развитие региональных спортивных игр (Африканские, Азиатские, Панамериканские и др.)

Рефераты:

1. Возникновение Олимпийских зимних игр. Динамика их развития.
2. Развитие физической культуры и спорта в одной из зарубежных стран (по выбору).
3. Современное состояние и проблемы международного олимпийского и спортивного движения.

Основная литература:

1. Кун Л. Всеобщая история ФКиС. – М.: Радуга, 1982.
2. Столбов В.В. История. - М.: Просвещение, 1989.
3. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В.Столбова – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физическая культура и спорт, 2000, 2001.

Дополнительная литература:

4. Ильин А.Б., Финогенова А.А. Бойкот в олимпийском движении: Олимпийский бюллетень №3. – М., 1997.
5. Лутков В.В. Развитие олимпийского движения в арабских странах: Олимпийское движение и социальные процессы. – Омск, 1995.
6. Печерский Н.В., Сучилин А.А. Пьер де Кубертен – ученый и общественный деятель: Олимпийское движение и социальные процессы. - Волгоград: «Перемена», 1994.
7. Суник А.Б. Пьер де Кубертен как реформатор //Олимпийское движение и социальные процессы. - Омск, 1995
8. Симаков Ю.П. Региональное олимпийское движение: историко-социальные аспекты //Олимпийское движение и социальные процессы: Материалы Всесоюзной научно - практ. конф.- Смоленск, 1991.

Семинарское занятие №4 Тема: «ФКиС в России с древнейших времен до начала XIX в.» (2 часа)

План:

1. Физическая культура у народов нашей страны с древнейших времен до XVII века.
2. Влияние реформ Петра I на развитие ФК в России.
3. Создание основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск (А.В.Суворов, Ф.Ф.Ушаков, М.И.Кутузов и др.).
4. Спорт и игры в быту дворянства.
5. Отражение вопросов физического воспитания в педагогической и естественно-научной литературе (И.И.Бецкой, Н.И.Новиков, М.В.Ломоносов, П.А.Загорский, М.Я.Мудров и др.)

Рефераты:

1. Древнеславянские летописи – источники познания физического воспитания древней Руси.
2. Отражение физических упражнений и игр в изобразительном искусстве, поэзии, художественной литературе.

Основная литература:

1. Дивинская Е.В., Шамардин А.И. ФК в России в XVIII и первой половине XIX вв. Методическая разработка. – Волгоград: ВГАФК, 2000. –22 с.
2. История ФК народов СССР. - Ч.1.- М.: ФиС, 1952.
3. История ФК в СССР с древнейших времен до конца XVIII в. Хрестоматия /Сост. А.В. Грачев, М.С. Коган. – М.: ФиС, 1940.
4. Столбов В.В. История. – М.: Просвещение, 1989.
5. Столбов в.В., Финогенова л.А., Мельникова н.Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова – 3-е изд., перераб. И доп. – м.: Физическая культура и спорт, 2001.

Дополнительная литература:

6. Белкин А. Прикосновение к тайне //Высшее образование в России. – 1996. - № 6.

7. Деметер Г.С., Никитенко Н.Н. Фрески Софийского собора в Киеве как один из источников изучения физической культуры Древней Руси //ТиПФК.– 1988.- № 6.

8. Деметер Г.С. Акты русской православной церкви как источник изучения древней и средневековой отечественной физической культуры //Олимпийское движение и социальные процессы. – Омск, 1995

9. Каджаспиров Ю.Г. Физическая культура раннего христианства //ТиПФК. - № 12. - 1999.

Семинарское занятие №5 Тема: «Развитие физической культуры и спорта в России во второй половине XIX - начале XX вв.» (2 часа)

План:

- 1.Причины развития физкультурно-спортивного движения в России.
- 2.Развитие спорта, выход российских спортсменов на международную спортивную арену.
- 3.Физическое воспитание учащейся молодежи (деятельность ОСФРУМ, «потешных», сокольских, скаутских организаций). Развитие студенческого спорта.
- 4.Система физкультурного образования П.Ф. Лесгафта.
- 5.Самостоятельная работа: заполнить таблицу №2 (в тетради для семинарских занятий)

Таблица №2

Создание спортивных организаций в дореволюционной России.

Вид спорта	Создание первой спортивной организации	Первое официальное соревнование в России	Первое участие в официальных международных соревнованиях
1	2	3	4

Рефераты:

1. История создания Российского олимпийского комитета;

2. Выдающиеся личности в олимпийском движении дореволюционной России: генерал–майор В.Н.Воейков, А.Д. Бутовский, Н.Панин-Коломенкин (по выбору).

3. Деятельность П.Ф. Лесгафта.

Основная литература:

1. Деметер Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.

2. Дивинская Е.В., Шамардин А.И. Физическая культура и спорт в России во второй половине XIX – начале XX вв.: Методическая разработка. - Волгоград: ВГАФК, 2000 – 34 с.

3. Столбов В.В. История физической культуры.- М.: Просвещение, 1989.

4. Столбов в.В., Финогенова л.А., Мельникова н.Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова – 3-е изд., перераб. И доп. – м.: Физическая культура и спорт, 2000.

Дополнительная литература:

5. Агеевец В.У. ...И генерал Бутовский для России. – М.: Советский спорт. 1994.

6. Свирса А. Славные деяния общества //Спортивная жизнь России. - №3. - 1994.

7. Столбов В.В. Российские единомышленники Пьера де Кубертена: Олимпийское движение и социальные процессы. - Омск, 1995.

8. Суник А.Б. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX – XX веков. – Советский спорт, 2001. – 664 с.

9. Финогенова Л.А. Выдающиеся личности в олимпийском движении дореволюционной России, генерал-майор В.Н. Воейков //Олимпийский бюллетень.- №3.- М.: ФОН, 1997.

Семинарское занятие № 6 Тема: «Становление советской системы физической культуры и спорта (1917-1941 гг.)» (2 часа)

План:

1. Особенности развития физкультурно-спортивного движения в годы упрочения советской власти.

2. Развитие спортивно-массовой работы. Значение Всесоюзной Спартакиады (1928 г.) в развитии физкультурного и спортивного движения в стране.

3. Создание программно - нормативных основ системы физического воспитания и спорта (Всесоюзный комплекс ГТО; Единая всесоюзная спортивная классификация).

4. Международные спортивные связи СССР в период 1921-1941 гг.

5. Становление научно – методических основ советской системы физического воспитания

Реферат: Развитие спортивно – гимнастического движения в СССР.

Основная литература:

1. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта (Под ред. В.В. Столбова 3-е изд. перераб. и доп. – М.: ФиС, 2001

2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982.

Дополнительная литература:

3. Деметер Г.С. Всеобуч и советская ФК (в первые годы советской власти) // Физкультура в школе. - №4. – 1988.

4. Положение о Всесоюзном физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне СССР» 1931, 1939, 1955, 1959, 1972, 1985, 1988 гг.

5. Пугачева Ж.И. Особенности взаимоотношений советских физкультурных организаций с МОК до второй мировой войны // Олимпийское движение и социальные процессы. – Смоленск: СГИФК, 1991.

6. Финогенова Л.А. О преемственности олимпизма в России. Олимпийское движение и социальные процессы. – Волгоград: ВГИФК, 1994.

Семинарское занятие № 7 Тема: «Дальнейшее развитие физической культуры и спорта в нашей стране (1941г.- по настоящее время)» (2 часа)

План:

1. Физическая культура и спорт накануне и в годы Великой Отечественной войны.

1) основные формы работы физкультурных организаций по военно-физической подготовке населения

2. Физическая культура и спорт в послевоенные годы восстановления и развития страны.

3. Повышение мастерства советских спортсменов. Значение проведения Спартакиад народов СССР. Выход советских спортсменов на международную спортивную арену.

4. Физическая культура спорт в Российской Федерации после распада СССР.

1) формирование государственных и общественных структур управления физической культурой и спортом;

2) деятельность физкультурно-спортивных организаций;

3) участие спортсменов Российской Федерации на Играх Олимпиад и Олимпийских играх (1992-2004 гг.) независимой командой.

Рефераты:

1. Боевые подвиги советских спортсменов в годы Великой Отечественной войны

2. Анализ проведения игр XXII Олимпиады в Москве

3. Анализ выступлений советских спортсменов в Играх Олимпиад (1952-1988 гг.) и зимних Олимпийских играх (1956-1988 гг.)

4. Роль регионов Российской Федерации в проведении физкультурно - спортивной работы.

Основная литература:

1. Столбов в.В., Финогенова л.А., Мельникова н.Ю. История физической культуры и спорта /Под ред. В.В. Столбова – 3-е изд., перераб. И доп. – м.: Физическая культура и спорт, 2000.

2. Советская система физического воспитания /Гл. ред. Г.И. Кукушкин. – М.: ФиС, 1977.

3 .Финогенова Л.А. Спартакиады народов СССР. Их роль в развитии массового физкультурного и спортивного движения. – М., 1989.

Дополнительная литература:

4. Деметер Г.С. Физическая культура в социалистическом обществе – М.: Знание. - №11. - 1987.

5. Ермасов В. На берегах Волги //Спортивные игры. - № 5. - 1975.
6. Родиченко В.С. Российский спорт: выбор пути //Исследовательский журнал «Фэйр Плэй». - М., 1993.
7. Пономарев Н.А. Социальные переориентации физической культуры и спорта России: итоги и перспективы. Олимпийское движение и социальные процессы. - Краснодар, 1996.

7. Фонд оценочных средств для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)		Виды оценочных средств	ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА ОБУЧЕНИЯ по дисциплине (модулю)	
			незачет	зачет
Знать	роль физической культуры в развитии личности и здоровье сбережении в процессе социальной и профессиональной деятельности; основы теории и методики физической культуры; основы анатомии, физиологии, спортивной физиологии основы физической реабилитации; (УК-10.Б);	Реферат №: 1-44 Тест №: 1-20 Практические задания №: 1-6	Отсутствие знаний	Сформированные систематические знания
Уметь	подбирать и применять методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний; (УК-10.Б);	Реферат №: 1-44 Тест №: 1-20 Практические задания №: 1-6		
Владеть	принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий, направленных на	Реферат №: 1-44 Тест №: 1-20 Практические задания №: 1-6		

	<p>развитие и совершенствование психофизических качеств и двигательных навыков; (УК-10.Б);</p>			
--	--	--	--	--

Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения.

Темы рефератов.

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.

Практические задания.

1. Тесты (и соответствующие им нормативы испытаний) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VI степени.
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 «Физическая культура»

1. В спорте выделяют:

+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворовый, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

А. Да, в малом темпе.

+ Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

+ А. Определенную часть культуры человека.

Б. Учебную активность.

В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

А. Воспитание любви к физической активности.

Б. Система нагрузок и упражнений.

+ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

+ А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Боди-балет.

+ Б. Степ-аэробитка.

В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

+ В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

+ В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

А. Ритмика.

+ Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

А. 1929 г.

+ Б. 1926 г.

В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

+ А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

+ Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

Учебно-методические рекомендации для обеспечения 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 осознанна 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 приступить 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 понятым, 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, приуменьшает 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 моментов 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	В реферате полностью отсутствует явная логика, он излагается на

баллов	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 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	Выставляется студенту, если он при подготовке к коллоквиуму
---	---

баллов	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 x 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:

$$z=100\% * ux, где$$

z — сумма набранных баллов студентом (%).

x — трудоемкость каждой учебной дисциплины (балл);

у — 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»;

8. Ресурсное обеспечение.

Перечень основной и дополнительной литературы

А. Рекомендуемая литература (основная)

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.

В. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Сайт www.sportmsu.ru

Группы Вконтакте:

www.vk.com/sportmsu

www.vk.com/fkmsu

9. Язык преподавания: русский.

10. Преподаватель. Шумилов Сергей Юрьевич

11. Авторы программы. Шумилов Сергей Юрьевич