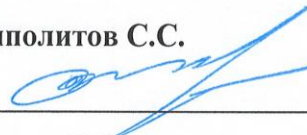


МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель учебно-
методического совета факультета
Государственной культурной
политики

Ипполитов С.С.



«28» мая 2019 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:	50.03.01 Искусства и гуманитарные науки
Профиль подготовки:	Артпедагогика
Квалификация выпускника:	Бакалавр

Форма обучения: *очная*

Химки, 2019 г.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соответственных с планируемыми результатами освоения образовательной программы - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Формируемые компетенции в результате освоения дисциплины (модуля): ОК-7

ОК-7 - способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать: основы физической культуры и методы физического, нравственного и культурного развития личности, средства нравственного и физического воспитания;

уметь: использовать методы и средства физической культуры для профессионального саморазвития и самосовершенствования;

владеть: навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами физической культуры;

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.

Дисциплина относится к базовой части Блока 1. направления подготовки 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки, профиль Артпедагогика.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре. Взаимосвязь курса с другими дисциплинами ОПОП способствует углубленной подготовке студентов к решению специальных практических профессиональных задач и формированию необходимых компетенций.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 академических часа или 2 з.е.

4. Содержание дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»

Виды учебной работы	Всего часов /зачетных единиц	семестры
		1
Практические занятия	66	66
Лекции	2	2
Самостоятельная работа (подготовка рефератов)	4	4
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Итого	72	72

Учебно-тематический план для студентов

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по
-------	-------------------	---------	-----------------	---	--

[illegible]

	<u>Спортивные игры</u> Баскетбол Волейбол Бадминтон Мини-футбол Настольный теннис Футбол Дартс <u>Подвижные игры.</u> <u>Эстафеты.</u> <u>Ритмическая гимнастика.</u> <u>Аэробика.</u> <u>Лыжный спорт.</u> О.Ф.П. <u>Спортзал.</u> <u>Атлетическая гимнастика.</u> <u>Массаж</u> <u>Самомассаж</u> освоение основных способов выполнения классического массажа. <u>Спортивные виды борьбы.</u> <u>Контрольные тестирования</u>							
								Зачет

На каждом следующем курсе, усложняются: темп, интенсивность, количество упражнений, добавляются новые упражнения, ранее не изучены, современные виды физических упражнений.

Теоретический раздел

Тема ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Практический раздел

Построение.

Повороты на месте размыкание, смыкание, перестроение. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, приведения, рывки. Упр. выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи

Наклоны, вращения, повороты головы.

Упражнения для туловища

Упражнения на формирован.правильной осанки, исправление дефектов телосложения из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для ног

Различные маховые движения ногами, приседания на одной и на обеих ногах, выпады. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30,60,100м), низкий старт, стартовое ускорение. Финиширование.

Кроссовая подготовка.

Муж.3000м.

Жен.-2000м. Бег на стадионе, на равнинных участках по прямой и поворотом, бег по твердому и мягкому грунту, бег в гору и по пересеченной местности.

Контрольные тестирования.

Спортивные игры

Баскетбол

Волейбол

Бадминтон
Мини-футбол
Настольный теннис
Футбол
Дартс
Подвижные игры

Игры с мячом: в движении, прыжками, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты

Встречные и круговые с преодолением препятствий, переносом, расстановкой и собиранием предметов, переносом груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

Ритмическая гимнастика

Ритмические и танцевальные движения различной интенсивности.

Аэробика.

Освоение танцевальных программ по аэробике в стиле хип-хоп, брэйкданс, слайд-аэробика, степ-аэробика, силовые иды аэробики.

Упражнения для развития координации.

Практический раздел

Лыжная подготовка

Техника передвижения на лыжах

Переменный 2-хшажный, 4-хшажный, одновременный, без шажный, 1-шажный и 2-хшажный, комбинированный. Коньковый способ, повороты на лыжах. Способы подъема на лыжах. Скользящим и уступающим шагом, «полуелкой», «елкой», «лесенкой».

Способы торможения на лыжах:

«плугом», упором «полуплугом», боковым скольжением, палками, падением

Упражнения на лыжах без палок, посадка лыжника, скользящий бег, по наклонной и горизонтальной лыжне, с движением рук, палки держать за середину, «коньковый ход», скольжение на одной лыже, отталкивание другой.

Общая Физическая Подготовка.

Спортзал.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, над головой, броски и ловля мяча (в парах и группах).

Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Прыжки на одной и обеих ногах, с вращением, скакалками вперед, назад, прыжки с поворотами, в приседе и полу приседе.

Атлетическая гимнастика.

упражнения на тренажерах и блочных устройствах.

Упражнения с гантелями, штангой.

Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, приседания

Массаж

Самомассаж освоение основных способов выполнения классического массажа.

Спортивные виды борьбы.

Самбо

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Контрольные тестирования

Методико – практический раздел

К теме . Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл. 1 и 2). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность студентов при поступлении в вуз, и в конце каждого семестра как определяющие физическую подготовленность студентов.

Таблица 1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростную подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на м-цы брюшного пресса - поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	50	40	30	20					

Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз) (вес до 85кг.) вес более 85 кг						15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)(вес до 70 кг). вес более 70 кг.	10.1 5	10.5 0	11.1 5	11.5 0	12.1 5					
	10.3 5	11.2 0	11.5 5	12.4 0	13.1 5					
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)(вес до 85 кг) вес более 85 кг						12.0 0	12.3 5	13.1 0	13.5 0	14.3 0
						12.3 0	13.1 0	13.5 0	14.4 0	15.3 0

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и в конце учебного года – как определяющие сдвиг уровня физической подготовленности за прошедший учебный год.

Темы реферативных работ для освобожденных студентов **1 семестр**

Тема: Лечебная физическая культура при вашем заболевании.

Содержание реферата:

1. Краткая характеристика вашего заболевания. Показания и противопоказания на занятиях физической культуры.
2. Цели и задачи лечебной физической культуры.
3. Основные средства лечебной физической культуры.
4. Лечебное влияние физических упражнений на ваше заболевание.
5. Составление комплекса упражнений ЛФК.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины.

А) основная литература:

1. Атлетическая подготовка (курс спортивного совершенствования) : учеб.-метод. рекомендации / Моск. гос. ун-т культуры; [сост. Ю. М. Черкасов, Г. В. Шинкарев]. - М. : МГУКИ, 2009. - 44 с. : табл. - Библиогр.: с.43-44. - 15-.

2. Дудкина, Ю. И. Физическая культура [Текст] : курс лекций для студентов всех форм обучения / Ю. И. Дудкина ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - М. : МГУКИ, 2014. - 55 с. - Прил.: с. 50-55. - 152-.
3. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - М. : Юрайт, 2016. - 424 с. - ISBN 978-5-9916-6090-7 : 560.00.
4. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - М. : Юрайт, 2018. - 424 с. - (Бакалавр. Прикладной курс). - ISBN 978-5-534-02483-8 : 799.00.
5. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2018. - 153 с. - (Образовательный процесс). - ISBN 978-5-534-05852-9 : 339.00.

Б) вспомогательная литература:

1. Астахов, А. М. Физическая подготовка студентов вузов культуры : Учеб. пособие / А. М. Астахов ; Моск. гос. ин-т культуры. - М., 1992. - 117 с. - Библиогр.: с.116.
2. Бакланова, Н. К. Профессионально-прикладная физическая культура студентов музыкальных специализаций вузов культуры и искусств : учеб. пособие / Н. К. Бакланова, Ю. И. Дудкина ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - М. : МГУКИ, 2008. - 128 с. - Прил.: с. 74-98. - Библиогр.: с. 68-73. - ISBN 5-94778-140-9 : 91-.
3. Димова, А. Л. Социально-биологические основы физической культуры : Метод. пособие для вузов / А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. - Смоленск : Маджента, 2004. - 60с. - Библиогр.: с.58-59. - ISBN 5-98156-025-8 : 41-00-.
4. Димова, А. Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : Метод. пособие для вузов / А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. - Смоленск : Маджента, 2004. - 59с. - Библиогр.: с.58-59. - ISBN 5-98156-023-1 : 41-00-.
5. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. Учебное пособие, - М., Академия, 2009 г. Тушанян Г.С.332 с.
6. История физической культуры и спорта : учебник / под общ. ред. В. В. Столбова. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 358, [1] с. : ил. - ISBN 4201000000-010 : 1-20-.
7. Константинов., Ю С. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. - 2-е изд. ; испр. и доп. - М. : Юрайт, 2018. - 329 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-08075-9 : 789.00.
8. Мазель, В. Х. Движение - жизнь моя. Книга для всех. Теория и практика движения [Электронный ресурс] / В. Х. Мазель. - Москва : Композитор, 2010. - 200 с. - (Движение - жизнь моя). - ISBN 978-5-7379-0425-8 : p288.00.
9. Степанов, А. Г. Курс спортивного совершенствования по футболу. Физическая подготовка : Учеб.-метод. разработка / А. Г. Степанов, Г. В. Шинкарев ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - М. : МГУКИ, 2002. - 42с : ил. - 10-.
10. Физическое воспитание в вузе: учебное пособие 2007. – 375 с. Гилев Г.А.
11. Физическая культура студента: Учебник /под ред..В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2009 г. 525 – 448 с.
12. Физическая культура студента: учебное пособие, 2008. /Алексеев Ю.Н., Чернышев В.А., Чуриков Н.И.

Электронный ресурс Юрайт <https://biblio-online.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Спорткомплекс института: нижний игровой зал, борцовский зал, тренажерный зал, спортивный инвентарь, (мячи, ракетки, секундомеры, рулетка, линейка и др.).

Компьютерная техника, принтеры.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ПрОПОП ВО по направлению 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки (профиль подготовки «Артпедагогика»)

Составитель: Ю.И. Дудкина, кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности от __21.05.2019__ года, протокол №__10__

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель учебно-
методического совета факультета
Государственной культурной
политики

Ипполитов С.С.



«28» мая 2019 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:	50.03.01 Искусства и гуманитарные науки
Профиль подготовки:	Артпедагогика
Квалификация выпускника:	Бакалавр

Форма обучения: *очная*

Химки, 2019 г.

Формируемые компетенции в результате освоения дисциплины (модуля): ОК-7
ОК-7 - способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

I.
Компетенции обучающегося,
формируемые в результате освоения учебной дисциплины

Физическая культура. Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать: основы физической культуры и методы физического, нравственного и культурного развития личности, средства нравственного и физического воспитания;

уметь: использовать методы и средства физической культуры для профессионального саморазвития и самосовершенствования;

владеть: навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами физической культуры

Контрольное тестирование проводится в рамках рубежного контроля (в середине каждого семестра) и рамках зачёта (по завершению каждого семестра). Тесты для оценки физической подготовленности студентов по различным семестрам, основной, подготовительной и специальной медицинской группы, представлены в таблице 2.

II.
Оценочные средства (тесты) для текущего контроля
и промежуточной аттестации студентов
по итогам освоения учебной дисциплины

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя, которая базируется на количестве посещённых учебных занятий (отдельно по семестрам), выполнение нормативов по соответствующим тестам.

На основании заключения медицинской комиссии студентов (студенток) определяют в следующие медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. В зависимости от этого все практические занятия, а также тесты и нормативы для оценки уровня физической подготовленности строятся исходя из функционального состояния занимающихся, определённых в основную, подготовительную и специально-медицинскую группы.

Основная и подготовительная медицинские группы

Таблица 2

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения в первом семестре
(сентябрь-декабрь)

Юноши		
№	Коли-	Тесты (упражнения) и нормативы

п/п	чество баллов	челночный бег, с		брюшной пресс, раз		подтягивание, раз	
		< 75 кг	> 75 кг	< 75 кг	> 75 кг	< 75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	11,3	11,8	12	9	15	12
2	Четыре (4)	11,4 - 11,7	11,9 - 12,2	10	7	12	10
3	Три (3)	11,8 - 12,1	12,3 - 12,6	8	5	9	7
4	Два (2)	12,2 - 12,5	12,7 - 13,0	6	3	7	5
5	Один (1)	12,6 - 13,1	13,1 - 13,6	4	2	5	3
Д е в у ш к и							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		брюшной пресс, раз		отжимание, раз	
		< 60 кг	> 60 кг	< 60 кг	> 60 кг	< 60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	13,2	13,7	60	50	18	15
2	Четыре (4)	13,3 - 13,6	13,8 - 14,1	50	40	15	13
3	Три (3)	13,7 - 14,0	14,1 - 14,3	40	30	12	10
4	Два (2)	14,1 - 14,4	14,4 - 14,7	30	20	10	8
5	Один (1)	14,5 - 15,0	14,8 - 15,3	20	10	8	6

Специальная медицинская группа

Основными задачами учебного процесса для студентов специальной медицинской группы являются:

- укрепление здоровья, развитие физических качеств и способностей;
- содействие устранению нарушений, связанных с заболеванием, развитие компенсаторных механизмов;
- повышение устойчивости организма к факторам внешней среды;
- разностороннее развитие функционального состояния организма;
- улучшение уровня физической работоспособности;
- ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний;
- подготовка студентов к переводу в подготовительную группу.

Практический учебный материал для специальной медицинской группы имеет оздоровительную и профилактическую направленность средств физической культуры, с учётом показаний и противопоказаний.

Нагрузки подбираются с учётом уровня физической и функциональной подготовленности организма студентов (студенток). Дифференцированное применение средств физической культуры на занятиях является важным принципом построения учебного процесса.

Большое значение имеет реализация принципов систематичности, доступности и индивидуализации, строгая дозировка нагрузки и постепенное её повышение.

На теоретических занятиях особое внимание уделяется вопросам врачебного контроля, самоконтроля и методики физического воспитания с учетом отклонений в состоянии здоровья студентов.

Для повышения уровня физической подготовленности предлагается использовать упражнения из различных видов спорта. Это могут быть, к примеру, средства легкоатлетического характера (ходьба, бег, прыжки, метания); игрового (элементы футбола, баскетбола, волейбола, ручного мяча, настольного тенниса, бадминтона); лыжного спорта, отдельные упражнения из атлетической и ритмической гимнастики.

Студенты, имеющие инвалидность, которые также входят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальной программе, назначенной лечащим врачом или преподавателем специальной медицинской группы.

В таблицах 3-4 представлены тесты, позволяющие оценить уровень физической подготовленности студентов (студенток) в процессе приёма рубежного контроля и непосредственного зачёта.

Студенты (студентки), имеющие инвалидность, сдают доступные тесты.

Таблица 3

Тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения
в первом семестре
(сентябрь-декабрь)

Юноши							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		брюшной пресс, раз		подтягивание, раз	
		< 75 кг	> 75 кг	< 75 кг	> 75 кг	< 75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	12,0	12,5	9	7	10	8
2	Четыре (4)	12,1 - 12,4	12,6 - 12,9	7	5	8	6
3	Три (3)	12,5 - 12,8	13,0 - 13,3	5	3	6	4
4	Два (2)	12,9 - 13,2	13,4 - 13,7	3	2	4	2
5	Один (1)	13,3 - 13,6	13,8 - 14,1	1	1	2	1
Девушки							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		брюшной пресс, раз		отжимание, раз	
		< 60 кг	> 60 кг	< 60 кг	> 60 кг	< 60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	13,7	14,4	45	40	10	8
2	Четыре (4)	13,8 - 14,1	14,4 - 14,7	35	30	8	6
3	Три (3)	14,2 - 14,5	14,8 - 15,1	25	20	6	4
4	Два (2)	14,6 - 14,9	15,2 - 15,5	15	10	4	2
5	Один (1)	15,0 - 15,3	15,6 - 15,9	10	5	2	1

Таблица 4

Дополнительные тесты
для оценки уровня физической подготовленности студентов
по итогам обучения

Ю н о ш и							
№ п/п	Коли- чество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		бег на 3000 м или на лыжах, мин. с		подъём туловища, раз		гибкость, см	
		< 75 кг	> 75 кг	< 75 кг	> 75 кг	< 75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	без учёта времени бега		50	40	20	16
2	Четыре (4)			40	30	18	14
3	Три (3)			30	25	16	12
4	Два (2)			25	20	14	10
5	Один (1)			20	15	12	8
Д е в у ш к и							
№	Коли-	Тесты (упражнения) и нормативы					

п/п	чество баллов	бег на 2000 м или на лыжах, мин. с		подъём туловища, раз		гибкость, см	
		<60 кг	>60 кг	<60 кг	>60 кг	<60 кг	>60 кг
1	Пять (5)	без учёта времени бега		40	30	22	18
2	Четыре (4)			30	20	20	16
3	Три (3)			25	15	18	14
4	Два (2)			20	10	16	12
5	Один (1)			15	5	14	10

III.

Требования к написанию реферата

Тема реферативной работы предоставляется преподавателем. Реферат необходимо подготовить согласно требованиям (см. далее) и публично защитить. При необходимости преподаватель имеет право задать вопросы, согласно тематике реферата

Требования к реферату. Реферат должен состоять из следующих разделов.

1. Титульный лист.
2. Введение.
3. Содержание.
4. Общая характеристика темы (к примеру, характеристика заболевания студента согласно выданному медицинскому документу и т.д. и т.п.).
5. Средства и методы лечебной физической культуры (ЛФК), направленные на профилактику и лечение заболевания.
6. Выводы.
7. Список использованной литературы.

Пункты № 4 и 5 в зависимости от темы реферата могут быть изменены. В этом случае студенту (студентке) необходимо согласовать с преподавателем наименование данных разделов. Правильность, степень готовности к защите и оценка за непосредственную защиту определяет преподаватель, согласно критериям оценок.

Реферат предоставляется в напечатанном виде на бумаге формата А4, межстрочный интервал – 1,5 (timesnewroman). В отдельных случаях реферат может быть написан от руки (подчерк должен быть разборчивым).

Примерный перечень тем для написания реферативных работ представлен далее.

Примерный перечень реферативных тем

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
2. Социокультурное развитие личности студента.
3. Воздействие на организм внешней среды (природной, производственной, социальной).
4. Биологические основы (понятия) физической культуры.
5. Утомление и переутомление при физической и умственной работе.
6. Воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему.
7. Воздействие физической тренировки на сердечную мышцу.
8. Воздействие физической тренировки на дыхательную систему.
9. Воздействие физической тренировки на пищеварительную систему, функции выделения и терморегуляцию и железы внутренней секреции.
10. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

11. Воздействие физических упражнений на центрально-нервную систему и нервно-мышечный аппарат.
 12. Оздоровительный бег как средство для профилактики различных заболеваний. Требования. Дозировка. Методика.
 13. Оздоровительная ходьба как средство для профилактики различных заболеваний. Требования. Дозировка. Методика.
 14. Адаптационные процессы, происходящие в организме человека при занятиях физической культурой и спортом.
 15. Основные понятия о здоровом образе жизни студента. Его ценность.
 16. Рациональный режим трудового дня. Его построения, особенности. Чередование труда и отдыха. Построение режима питания.
 17. Влияние вредных привычек на здоровье подрастающего поколения.
 18. Особенности воздействия современных информационных устройств на здоровье человека.
 19. Психологические особенности здорового образа жизни молодого поколения.
 20. Критерии эффективности здорового образа жизни.
 21. Взаимосвязь физических упражнений и умственной деятельности.
 22. Общая физическая подготовка. Цель, задачи, основные понятия. Средства подготовки. Критерии оценки ОФП.
 23. Этапы и характеристика обучения двигательным действиям.
 24. Характеристика физических качеств и способностей.
 25. Сенситивные (наиболее благоприятные) периоды развития физических качеств и способностей. Средства и методы развития качеств и способностей.
 26. Специальная физическая подготовка. Цель, задачи, основные понятия. Средства подготовки. Критерии оценки СФП.
 27. Спортивная подготовка. Основные понятия и характеристика.
 28. Виды подготовки и их характеристика.
 29. Характеристика средств, используемых в спортивной тренировке.
 30. Методы, используемые при обучении физическим упражнениям.
 31. Зоны интенсивности и энергозатраты при выполнении различных физических нагрузок.
 32. Использование запрещённых фармакологических средств (допинга) в спорте.
- Преподаватель имеет право подобрать и другую тему для студента, не указанную в «Перечне», для написания реферативных работ, отвечающих требованиям программы по физической культуре.

Критерии оценки за «Реферат»

1. Оценка - 5 баллов.

- 1.1. Реферат оформлен в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура».
- 1.2. Студент (студентка) согласно тематике реферата ответил на все вопросы, заданные преподавателем. Степень правильности ответов определяет преподаватель.

2. Оценка - 4 балла.

- 2.1. Реферат оформлен в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура».
- 2.2. Студент (студентка) согласно тематике реферата дал четыре из пяти правильных ответов на вопросы, заданные преподавателем. Степень правильности ответов определяет преподаватель.

3. Оценка - 3 балла.

3.1. Реферат оформлен не в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура» (отсутствуют разделы: «Содержание», «Список литературы»).

3.2. Студент (студентка) согласно тематике реферата дал три из пяти правильных ответов на вопросы, заданные преподавателем. Степень правильности ответов определяет преподаватель.

4. Оценка - 2 балла.

4.1. Реферат оформлен не в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура» (отсутствуют разделы: «Содержание», «Введение», «Список литературы»). Тема раскрыта не полностью.

4.2. Студент (студентка) согласно тематике реферата дал два из пяти правильных ответов на вопросы, заданные преподавателем. Степень правильности ответов определяет преподаватель.

5. Оценка - 1 балл.

5.1. Реферат оформлен не в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура» (отсутствуют разделы: «Содержание», «Введение», «Список литературы», «Заключение»). Тема раскрыта не полностью.

5.2. Студент (студентка), согласно тематике реферата дал один из пяти правильных ответов на вопросы, заданные преподавателем. Степень правильности ответов определяет преподаватель.

6. Оценка – «не зачтено».

2.1. Реферат оформлен не в соответствии с требованиями, изложенными в «Фонде оценочных средств» по дисциплине «Физическая культура» (отсутствуют разделы: «Содержание», «Введение», «Список литературы», «Выводы», «Заключение»). Тема раскрыта не полностью.

2.2. Студент не ответил на вопросы, заданные преподавателем.

IV.

Контрольные вопросы для подготовки к тестовым занятиям

1. Физическая культура. Определение. Раскрыть сущность и её предназначение.
2. Охарактеризовать основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры. Их характеристика. Примеры.
4. Правовые основы физической культуры и спорта в России.
5. Влияние физических упражнений на функциональное и психологическое состояние студентов.
6. Физическая культура в профессиональной деятельности студентов.
7. Спорт. Определение, сущность и различия между спортом и физической культурой.
8. Разновидности видов спорта. Их характеристика.
9. Особенности анатомо-морфологического строения человека.
10. Особенности физического развития человека.
11. Влияние упражнений на различные системы и органы человека.
12. Влияние наследственности и окружающей среды на различные функции организма человека.
13. Влияние двигательной активности на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.

14. Показатели, определяющие функциональное состояние организма человека при выполнении физических упражнений.
15. Понятие о здоровье. Здоровый образ жизни.
16. Перечислить компоненты здоровья.
17. Роль физической культуры (двигательной активности) в укреплении здоровья.
18. Основопологающие факторы, обеспечивающие здоровый образ жизни.
19. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека.
20. Характеристика общей физической подготовки (ОФП).

V.

Примерный перечень тестовых заданий для самостоятельной работы студентов

Необходимо внимательно прочесть вопрос, а затем из четырёх (вариант № 1) и трёх (вариант № 2) предполагаемых ответов выбрать правильный.

Данные тесты могут быть использованы преподавателем, как дополнительное задание для студента во время зачёта.

Вариант № 1

- 1. Физическая культура и спорт – это мощные феномены:**
 - а) социальные;
 - б) политические;
 - в) идеологические;
 - г) экономические.
- 2. Основной предпосылкой развития личности является удовлетворение базисных потребностей человека:**
 - а) социально-биологических;
 - б) экономических;
 - в) политических;
 - г) духовных.
- 3. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде:**
 - а) задатков;
 - б) таланта;
 - в) способностей;
 - г) генотипа.
- 4. В основе физической культуры лежит:**
 - а) двигательная деятельность;
 - б) двигательная активность;
 - в) двигательное действие;
 - г) двигательная структура.
- 5. Термин «физическая культура» появился в конце прошлого века:**
 - а) в Англии;
 - б) в Германии;
 - в) в Италии;
 - г) в Соединенных Штатах Америки.
- 6. Английское слово «sport» происходит от древнефранцузского и означает:**
 - а) развлечение;
 - б) соперничество;
 - в) отдых;
 - г) интерес.

7. В спорте человек стремится расширить границы:

- а) своих физических возможностей;
- б) межчеловеческих отношений;
- в) информационного пространства;
- г) общечеловеческих ценностей.

8. Сфера собственно спортивной деятельности, принципиально несводимая к коммерческим отношениям, не являющаяся основным занятием, профессией для занимающихся ею, называется:

- а) любительским спортом высших достижений;
- б) профессиональным спортом;
- в) кондиционным спортом;
- г) профессионально-прикладным спортом.

9. Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая не только по законам самого спорта, но и по закономерностям получения финансовой прибыли, коммерции, доходного предпринимательства на материале спортивного зрелища, называется:

- а) профессиональный спорт;
- б) спорт высших достижений;
- в) кондиционный спорт;
- г) профессионально-прикладной спорт.

10. Результаты деятельности в физической культуре проявляются через:

- а) физическое воспитание и образование;
- б) спорт;
- в) физическую подготовленность;
- г) физическое совершенство.

11. Основными средствами физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) различные виды спорта;
- в) закаливание;
- г) режим труда и отдыха.

12. Основной составляющей процесса физического воспитания является:

- а) общая физическая подготовка;
- б) специальная физическая подготовка;
- в) техническая подготовка;
- г) тактическая подготовка.

13. Содержание, состав средств профессионально-прикладной физической подготовки, порядок их применения определяются особенностями:

- а) трудового процесса;
- б) учебного процесса;
- в) учебно-трудоового процесса;
- г) воспитательного процесса.

14. Рекреативная физическая культура – это средство проведения:

- а) здорового досуга;
- б) коммерческих турниров;
- в) спортивных соревнований;
- г) профессиональных поединков.

15. Одна из форм самостоятельных занятий физическими упражнениями, которую желательно сочетать с самомассажем и закаливанием:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физкультурминутка;
- в) упражнения, выполняемые в течение рабочего дня;

г) самостоятельные тренировочные занятия.

16. К оздоровительно-рекреативной физической культуре относится:

- а) адаптивная физическая культура;
- б) гигиеническая физическая культура;
- в) рекреативная физическая культура;
- г) оздоровительная физическая культура.

17. Тестирование, на основании прохождения практического раздела студентами, проводится для оценки:

- а) общей физической подготовленности;
- б) физического развития;
- в) функциональной подготовленности;
- г) психофизиологической подготовленности.

18. Физическим качеством не является:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) воля;
- г) ловкость.

19. Спортивная тренировка - это процесс, направленный на:

- а) достижение высокого спортивного результата;
- б) коррекцию общей физической подготовленности;
- в) улучшение здоровья;
- г) на профилактику различных заболеваний.

20. ЛФК – это:

- а) лучшая физическая культура;
- б) латентная фаза колебания;
- в) лечебная физическая культура;
- г) лечебная физическая координация.

Вариант № 2

1. Когда и где прошли первые Олимпийские игры современности:

- а) 1894 г., в г. Мюнхене.
- б) 1896 г., в г. Афины.
- в) 1924 г., в г. Москве.

2. Какие из нижеперечисленных видов спорта включены в программу Олимпийских игр современности (летних):

- а) лёгкая атлетика;
- б) сноуборд;
- в) биатлон.

3. Вода в организме человека составляет около:

- а) 40% массы тела;
- б) 60% массы тела;
- в) 80% массы тела.

4. К стероидным гормонам относится:

- а) кортизол;
- б) тестостерон;
- в) эстрадиол.

5. По какой причине не проходили Олимпийские игры (летние) в 1944 г.:

- а) не смогли найти город для проведения игр;
- б) из-за Второй мировой войны;
- в) из-за отказа ряда стран принять участие в Олимпийских играх.

- 6. Как называется организация, под патронажем которой проводятся Олимпийские игры?**
- а) Олимпийский комитет мира (ОКМ);
 - б) Международный олимпийский комитет (МОК);
 - в) Организация Объединённых Наций (ООН).
- 7. Что символизируют пять олимпийских колец?**
- а) гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
 - б) единство спортсменов пяти континентов земного шара;
 - в) основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр.
- 8. Оптимальная внутренняя температура тела (температура ядра), для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:**
- а) 36,6°C;
 - б) 37,0-37,5°C;
 - в) 38,0-38,5°C.
- 9. Частота сердечных сокращений (ЧСС) от 130 до 150 уд/мин соответствует зоне интенсивности физической нагрузки:**
- а) компенсаторной;
 - б) аэробной;
 - в) анаэробной.
- 10. Где зажигается факел олимпийского огня:**
- а) у развалин храма Геры в Олимпии;
 - б) на олимпийском стадионе в Афинах;
 - в) на стадионе города-организатора Олимпийских игр.
- 11. Как переводится олимпийский девиз: «Citius, Altius, Fortius»:**
- а) «Дальше, быстрее, больше»;
 - а) «Сильнее, красивее, точнее»;
 - а) «Быстрее, выше, сильнее».
- 12. Циклическими видами упражнениями являются:**
- а) прыжки;
 - б) метание гранаты;
 - в) бег.
- 13. Ациклическими видами упражнениями являются:**
- а) плавание;
 - б) метание гранаты;
 - в) бег.
- 14. Когда и где проходили Олимпийские игры в СССР:**
- а) проходили: год _____ город _____;
 - б) никогда не проходили;
 - в) должны были состояться, но не состоялись.
- 15. Следующие Олимпийские игры (летние) пройдут:**
- а) в 2020 г., г. Дели;
 - б) в 2016 г., г. Рио-де-Жанейро;
 - в) в 2018 г., г. Токио.
- 16. МПК расшифровывается следующим образом:**
- а) максимальное потребление крови;
 - б) максимальное потребление кислорода;
 - в) максимальное потребление кортизола.
- 17. ЖЕЛ расшифровывается следующим образом:**

- а) жизненная емкость лёгких;
- б) жизненная емкость липидов;
- в) жизненная емкость лейкоцитов.

18. Кто из нижеперечисленных спортсменов СССР (России) завоевал большее количество олимпийских медалей?

- а) Лариса Латынина (спортивная гимнастика);
- б) Виктор Санеев (лёгкая атлетика);
- в) Александр Попов (плавание).

19. Ограничениями для продуктивного применения методов силовой подготовки является:

- а) пол;
- б) возраст;
- в) вид спорта.

20. К алактатно-анаэробному упражнению относится:

- а) бег на 60 м;
- б) бег на 5000 м;
- в) все ответы неверны.

VI.

Критерии оценки за зачёт по учебной дисциплине физическая культура

1. Для получения зачёта необходимо набрать минимальное количество баллов - 55. Общее количество баллов складывается из следующих критериев:

- посещение занятий: одно занятие = 2 балла;
- выполнение контрольных нормативов по тестам: один тест оценивается от 1^{го} до 5^{ти} баллов. Всего студентами в каждом семестре выполняются три теста. Максимальное количество баллов, полученных за выполненные, согласно нормативам, тесты – 15 баллов.

2. Преподаватель имеет право начислить дополнительные (поощрительные) баллы студенту (студентке) за участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, проводимых согласно календарному плану ФГБОУ ВО «МГИК» и кафедре физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

3. Допуск студента (студентки) к зачёту определяется согласно уставным и иным документам, утверждённым руководством факультетов.

4. За неделю до окончания очередного семестра (перед зачётом) преподаватель объявляет студентам о предварительном количестве набранных баллов за завершающее учебное полугодие.

5. Студенты (студентки), пропустившие занятия по неуважительной причине, могут посетить, по согласованию с заведующей кафедрой, дополнительные занятия.

Составитель: Дудкина Ю.И., кандидат педагогических наук, доцент

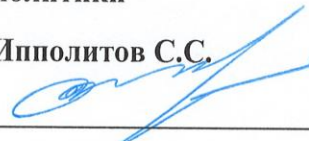
МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
КУЛЬТУРЫ»

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель учебно-
методического совета факультета

Государственной культурной
политики

Ипполитов С.С.



«28» мая 2019 года

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:

50.03.01 Искусства и
гуманитарные науки

Профиль подготовки:

Артпедагогика

Квалификация

Бакалавр

выпускника:

Форма обучения: очная

Химки, 2019 г.

Введение

Самостоятельная работа по дисциплине **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ** является важнейшей частью образовательного процесса, дидактическим средством развития готовности будущих бакалавров к профессиональной деятельности, средством приобретения навыков и компетенций, соответствующих ФГОС ВО.

Все виды самостоятельной работы определены учебными программами дисциплин, согласно трудоемкости, определенной учебным планом.

Программой подготовки бакалавров предусмотрены:

- самостоятельная работа студентов (СРС) по дисциплинам учебного плана, которая организуется преподавателем, обеспечивающим дисциплину в аудиторное время;
- СРС, выполняемая без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию в специально отведённое время (внеаудиторное).

Важным элементом самостоятельной работы является развитие навыков самоконтроля освоения компетенций, которыми он должен владеть.

Цель и задачи организации самостоятельной работы

Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Задачами самостоятельной работы студентов являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических занятиях, при написании контрольных и курсовых работ позволит обеспечить эффективную подготовку выпускной квалификационной работ.

Обязательная самостоятельная работа обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и качественном уровне представленных докладов, выполненных контрольных работ, тестовых заданий и других форм текущего контроля. Баллы, полученные студентом по результатам аудиторной работы, формируют рейтинговую оценку текущей успеваемости студента по дисциплине.

Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике дисциплины. Подведение итогов и контроль за результатом таких форм самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем. Баллы, полученные по этим видам работы, формируют оценку по контролируемой самостоятельной работе и учитываются при итоговой аттестации по дисциплине.

Тесная взаимосвязь разных видов самостоятельной работы предусматривает дифференциацию и эффективность результатов её выполнения и зависит от организации, содержания, логики образовательного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

- аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях, под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию;
- внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Аудиторная самостоятельная работа – учебная ситуация, при которой студент вынужден непосредственно и активно действовать. Основная задача преподавателя – обучение студента способам самостоятельной работы с материалом, поиску нужного материала, умению перерабатывать и интерпретировать его.

Основными видами самостоятельной работы студентов с **участием преподавателей являются:**

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренных учебным планом);
- выполнение курсовых работ (проектов) в рамках дисциплин (руководство, консультирование и защита курсовых работ (в часы, предусмотренные учебным планом);
- выполнение учебно-исследовательской работы (руководство, консультирование и защита УИРС);
- прохождение и оформление результатов практик (руководство и оценка уровня сформированности профессиональных умений и навыков);
- выполнение выпускной квалификационной работы (руководство, консультирование и защита выпускных квалификационных работ) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов (без участия преподавателя) – это усвоение содержания образования и формирование профессиональных компетенций во внеаудиторное время по темам или разделам тем, определённым рабочей программой учебной дисциплины для самостоятельного изучения.

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- подготовка рецензий на статью, пособие;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Формы самостоятельной работы:

<i>№ п/п</i>	<i>Темы дисциплины</i>	<i>Форма самостоятельной работы</i>	<i>Трудоем кость в часах</i>
1.	<p><u>Теоретический раздел</u> Лекция ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.</p> <p><u>Практический раздел</u> Строевые упражнения О.Р.У. Упражнения для мышц шеи Упражнения для туловища Упражнения для ног Упражнения с сопротивле- нием. <u>Легкая атлетика</u> Кроссовая подготовка. <u>Контрольные тестирования</u> <u>Спортивные игры</u> Баскетбол Волейбол Бадминтон Мини-футбол Настольный теннис Футбол Дартс</p> <p><u>Подвижные игры.</u></p> <p><u>Эстафеты.</u></p> <p><u>Ритмическая гимнастика.</u></p> <p><u>Аэробика.</u></p> <p><u>Лыжный спорт.</u></p> <p><u>О.Ф.П.</u> <u>Спортзал.</u></p> <p><u>Атлетическая гимнастика.</u></p>	Подготовка реферата	4

	<u>Массаж</u> <u>Самомассаж</u> освоение основных способов выполнения классического массажа. <u>Спортивные виды борьбы.</u> <u>Контрольные</u> <u>тестирования.</u>		
--	--	--	--

Организация СРС

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объёма часов на её изучение, вида заданий для самостоятельной работы, индивидуальных качеств обучающегося и условий образовательной деятельности.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

- **подготовительный** (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
- **основной** (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
- **заключительный** (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

Подведение итогов и оценка результатов контролируемой самостоятельной работы осуществляется во время контактных часов с преподавателем. Контактные часы с преподавателем могут быть организованы в виде:

- тестового контроля (преподаватель лишь фиксирует отметку, которую выставляет программа);
- консультация преподавателя, фиксированная в графике по кафедре.

Контроль выполнения самостоятельной работы

Результаты самостоятельной работы оцениваются и учитываются в ходе текущей, промежуточной аттестации студента по изучаемой дисциплине.

Форма оценки результатов работы по изучаемой дисциплине может быть различна (по усмотрению преподавателя).

№ п/п	Темы дисциплины	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
1.	<u>Теоретический раздел</u> Лекция ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ	Реферат.

	<p>ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.</p> <p><u>Практический раздел</u> Строевые упражнения О.Р.У.</p> <p>Упражнения для мышц шеи Упражнения для туловища Упражнения для ног Упражнения с сопротивле- нием.</p> <p><u>Легкая атлетика</u> Кроссовая подготовка. <u>Контрольные тестирования</u> <u>Спортивные игры</u> Баскетбол Волейбол Бадминтон Мини-футбол Настольный теннис Футбол Дартс</p> <p><u>Подвижные игры.</u></p> <p><u>Эстафеты.</u></p> <p><u>Ритмическая гимнастика.</u></p> <p><u>Аэробика.</u></p> <p><u>Лыжный спорт.</u></p> <p>О.Ф.П. <u>Спортзал.</u></p> <p><u>Атлетическая гимнастика.</u></p> <p><u>Массаж</u> <u>Самомассаж освоение</u> основных способов выполнения классического массажа.</p> <p><u>Спортивные виды борьбы.</u></p> <p><u>Контрольные тестирования.</u></p>	
--	--	--

Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы

Система вузовского обучения подразумевает большую долю (до 75% времени на освоение учебной дисциплины) самостоятельности студентов в планировании и организации своей деятельности.

Работа с учебной литературой

При работе с учебной литературой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Правильный подбор учебной литературы рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по выбранной литературе, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые понятия. Такой лист помогает запомнить основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное.

Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятного слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Правила самостоятельной работы с литературой

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста**:

1. информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
2. усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
3. аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
4. творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. –

использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких **видов чтения**:

1. библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;

2. просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;

3. ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;

4. изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;

5. аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. **Аннотирование** – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

2. **Планирование** – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

3. **Тезирование** – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

4. **Цитирование** – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

5. **Конспектирование** – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Самопроверка

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения обсуждения проблемы на семинарских занятиях студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы и формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале.

Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение теста может получиться в результате применения механически заученных без понимания сущности теоретических положений.

Самопроверка включает:

- умение следить за собой: за своим поведением, речью, действиями и поступками, понимая при этом всю меру ответственности за них;
- умение контролировать степень понимания и степень прочности усвоения знаний и умений, познаваемых в учебном заведении, в коллективе, дома;
- умение критически оценивать результаты своей познавательной деятельности, вообще – своих действий, поступков, труда (самооценка).

Самоконтроль учит ценить свое время, вырабатывает дисциплину труда (физического и умственного), позволяет вовремя заметить свои ошибки, вселяет веру в успешное использование знаний и умений на практике.

Самоконтроль вырабатывается и в учебной практике. Способы самоконтроля могут быть следующими:

- перечитывание написанного текста и сравнение его с текстом учебной книги;
- повторное перечитывание материала с продумыванием его по частям;
- пересказ прочитанного;
- составление плана, тезисов, формулировок ключевых положений
- текста по памяти;
- рассказывание с опорой на иллюстрации, опорные положения;

- участие во взаимопроверке (анализ и оценка устных ответов, практических работ своих товарищей; дополнительные вопросы к их ответам; сочинения-рецензии и т.п.).

Самоконтроль является необходимым элементом учебного труда, прежде всего потому, что он способствует глубокому и прочному овладению знаниями.

Использование самоконтроля в учебной деятельности позволяет студенту оценивать эффективность и рациональность применяемых приемов и методов умственного труда, находить в нем допускаемые недочеты и на этой основе проводить необходимую его коррекцию.

И конечно, необходимо отметить большое воспитательное значение самоконтроля как оценочно-результативного компонента учебной деятельности. Овладение умениями самоконтроля приучает студентов к планированию учебного труда, способствует углублению их внимания, памяти и выступает как важный фактор развития познавательных способностей.

Консультации

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении практических задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

Правила написания научных текстов (рефератов, эссе, докладов и др. работ):

- Важно разобраться сначала, какова истинная цель научного текста - это поможет студенту разумно распределить свои силы и время.
- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
- Писать серьезные работы следует тогда, когда есть о чем писать и когда есть настроение поделиться своими рассуждениями.
- Как создать у себя подходящее творческое настроение для работы над научным текстом (как найти «вдохновение»)?

Во-первых, должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).

Во-вторых, важно уметь отвлекаться от окружающей суеты (многие талантливые люди просто «пропадают» в этой суете), для чего важно уметь выделять важнейшие приоритеты в своей учебно-исследовательской деятельности.

В-третьих, научиться организовывать свое время, ведь, как известно, свободное (от всяких глупостей) время – важнейшее условие настоящего творчества, для него наконец-то появляется время. Иногда именно на организацию такого времени уходит немалая часть сил и талантов.

Писать следует ясно и понятно, основные положения формулировать четко и недвусмысленно (чтобы и самому понятно было), а также стремясь структурировать свой текст. Каждый раз надо представлять, что ваш текст будет кто-то читать и ему захочется сориентироваться в нем, быстро находить ответы на интересующие вопросы (заодно представьте себя на месте такого человека).

Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в учебном заведении порядков.

РЕФЕРАТ

Реферат – слово латинское, по-русски дословно переводится как написание сообщения или публичного доклада. Чаще всего это слово употребляется для определения последовательного, убедительного и краткого изложения или написания сущности какого-либо вопроса или темы научно-практического характера.

Изложение или описание сущности научной работы, выполненной самим автором, называется авторефератом. Например, автореферат диссертации на соискание научной степени кандидата или доктора наук. Автореферат – это последовательное и краткое изложение работы самого автора.

Написание реферата подразделяется на два периода:

1. период подготовки реферата.
2. период работа над текстом и оформлением реферата

Период подготовки реферата, складывается из следующих этапов:

1.1. Этап – предварительная подготовка. Она выражается в уточнении названия реферата. Название должно быть кратким и выразительным.

1.2. Этап – библиографическая работа. Сюда же входит работа со справочным изданиями, библиографическими указателями и справочниками, энциклопедиями и различного рода обзорами, просмотр газет, журналов и других работ.

1.3. Этап – первичная работа с книгами, журналами, газетными статьями и прочим информационным материалом.

Первичная работа заключается в просмотре названий, оглавлений, вводных разделов, заключений и выводов работ, а также в просмотре таблиц, схем и рисунков. Сюда же входит регистрация и отбор литературы, необходимой для написания реферата. Существует карточный и тетрадный способы регистрации и отбора литературы для написания реферата. Лучше карточный – карточки при необходимости можно систематизировать, что и делается почти всеми при написании реферата.

1.4. Этап – сплошное и выборочное чтение, а также изучение литературы и ее обработка, т.е. записывание.

Для составления реферата применяется три вида записей: 1 – конспект, 2 – аннотация, 3 – цитата.

Конспект – это краткое или подробное переработанное автором письменное изложение какой-либо работы: сочинения, лекции, доклада, или одного первоисточника. Очень важно выделять в конспекте общие положения, заголовки, теоремы и формулы. Текст такой копии и называется конспектом, а процесс его написания – конспектированием.

Следует отметить, что написание объемного и подробного конспекта требует от автора способности к творческой деятельности. В подробном конспекте автору приходится делать соответствующие пояснения, приводить примеры, составлять план и кратко отвечать на вопросы плана, т.е. записывать тезисы (см. ниже).

Аннотация – это краткое изложение основной сути, содержания какой-либо статьи, сочинения, работы с обязательной характеристикой их направленности, ценности, назначения. Обычно в аннотации пишется краткое заключение и выводы работы. Аннотация пишется на обратной стороне карточки, на которой эта работа зарегистрирована. Аннотация является основным и обязательным видом записи при изучении литературы.

Цитата – это дословная выдержка из текста, изречение автора, которое приводится для подтверждения некоторых фактов и соображений. Под цитатой обязательно указывается фамилия автора.

1.5. Этап – заключительная работа периода подготовки. Он сводится главным образом к составлению плана написания реферата в соответствии с подобранным и изученным материалом. Только после составления плана и накопления достаточного количества данных приступают к написанию и оформлению реферата.

2 период – написание и оформление реферата.

Он в свою очередь подразделяется на следующие этапы:

2.1 Написание и оформление титульного листа, на котором обязательно пишется тема реферата, а также название института (организации), год издания, фамилия автора и руководителя и другие данные.

2.2 Введение в этой части пишется значимость темы, цели и задачи реферата.

2.3 Литературный обзор является специальной частью реферата, в которой приводятся все собранные автором литературные данные, показывается степень изученности затронутой темы, излагаются предварительные ответы на вопросы и задачи, поставленные в первой части или введении реферата.

2.4. Собственные исследования включают все данные, полученные в результате опытов. Собственные исследования излагаются с применением схем, таблиц, графиков, рисунков, фотографий.

2.5. Анализ литературных и экспериментальных данных приводится путем сопоставления положений и фактов, приводимых в реферате в литературном обзоре и собственных исследованиях.

2.6. Обобщение. В этой части обобщаются литературные данные и результаты собственных исследований, Обобщение делается в виде заключения, выводов, тезисов.

Заключение - это краткое обобщение основных достоверных данных и фактов.

Выводы – это обобщение каждого достоверного факта в отдельности, когда фактов много. Выводы должны быть предельно краткими и четкими ответами на задачи реферата

Тезисы – представляют собой краткие или развернутые выводы с вводной, поясняющей, обосновывающей и заключительной частями работы. Тезисы включают изложение основных положений всей научной работы от начала до конца.

2.7. Рекомендации или практические предложения. Пишутся в том случае, когда изложенные в реферате положения могут быть использоваться слушателями или читателями реферата в своей жизни и практической деятельности.

2.8. Список использованной литературы. Это один из важных элементов реферата, позволяющий проверить автора и помогающий отыскать основную литературу, в которой можно получить ответы на интересующие вопросы, если эти вопросы не раскрыты в реферате, но интересуют читателя.

Существуют следующий порядок регистрации и оформления литературы: указываются фамилия и инициалы автора, название книги или статьи, номер тома или выпуска, год и место издания, страницы.

Год издания пишут за фамилией и инициалами автора. Оглавление или содержание в рефератах указывается не всегда.

Подготовка к экзаменам и зачетам

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине.

Экзаменационная сессия - это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 3-4 дня.

В эти 3-4 дня нужно систематизировать уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студентов познакомят с основными требованиями, ответят на возникшие у них вопросы. Поэтому посещение консультаций обязательно.

Требования к организации подготовки к экзаменам те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго.

Во-первых, очень важно соблюдение режима дня; сон не менее 8 часов в сутки, занятия заканчиваются не позднее, чем за 2-3 часа до сна. Оптимальное время занятий – утренние и дневные часы.

Во-вторых, наличие хороших собственных конспектов лекций. Даже в том случае, если была пропущена какая-либо лекция, необходимо во время ее восстановить, обдумать, снять возникшие вопросы для того, чтобы запоминание материала было осознанным.

В-третьих, при подготовке к экзаменам у студента должен быть хороший учебник или конспект литературы, прочитанной по указанию преподавателя в течение семестра. Здесь можно эффективно использовать листы опорных сигналов.

Вначале следует просмотреть весь материал по сдаваемой дисциплине, отметить для себя трудные вопросы. Обязательно в них разобраться. В заключение еще раз целесообразно повторить основные положения, используя при этом листы опорных сигналов.

Систематическая подготовка к занятиям в течение семестра позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Правила подготовки к зачетам и экзаменам:

- Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале).

- Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.

- Готовить «шпаргалки» полезно, но на экзамене лучше ими не пользоваться. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету, что само по себе прекрасно – это очень сложная и важная для студента работа, более сложная и важная, чем простое поглощение массы учебной информации.

- Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения.

Оценка самостоятельной работы

Рейтинговая система обучения предполагает многобалльное оценивание студентов, возможность объективно отразить в баллах расширение диапазона оценивания индивидуальных способностей студентов, их усилий, потраченных на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная технология рейтингового обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно). Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если обучающийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

Рейтинговая система – это регулярное отслеживание качества усвоения знаний и умений в учебном процессе, выполнения планового объема самостоятельной работы. Ведение многобалльной системы оценки позволяет, с одной стороны, отразить в балльном диапазоне индивидуальные особенности студентов, а с другой – объективно оценить в баллах усилия студентов, затраченные на выполнение отдельных видов работ. Так каждый вид учебной деятельности приобретает свою «цену». Получается, что «стоимость» работы, выполненной студентом безусловно, является количественной мерой качества его обученности по той совокупности изученного им учебного материала, которая была необходима для успешного выполнения задания.

«Отлично» - выставляется бакалавру, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их для анализа историко-педагогических событий.

«Хорошо» - выставляется бакалавру, показавшему полные знания учебной программы дисциплины, умение применять их для анализа историко-педагогических событий и допустившему в ответе некоторые неточности.

«Удовлетворительно» - выставляется бакалавру, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения.

«Неудовлетворительно» - выставляется бакалавру, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины.

Учет работы студентов в ходе семестра будет оцениваться на основе следующих критериев:

Работа студента оценивается, исходя из 100 баллов при форме контроля зачет.

Работа по дисциплине состоит из двух частей: работа в течение семестра и ответ на зачете.

В течение семестра студент может набрать как минимум 40 баллов. Если баллы не набраны по уважительной причине (болезнь, например), то ему деканатом предоставляется право набрать баллы за дополнительные виды работ (рефераты, тесты и т.д.)

В течение семестра студент оценивается по следующим позициям:

- Посещение занятий – (не более 36 баллов за семестр)
- Рубежный контроль - 15 баллов
- Реферат – 10 баллов
- Работа на занятии- 5 баллов
- Оценка ответа на зачете/экзамене - 10 - 30 баллов

Перевод итоговой оценки из 100- балльной шкалы в 5-балльную осуществляется по следующей таблице:

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
85-100	70-84	55-69	Менее 55

При использовании рейтинговой системы:

- основной акцент делается на организацию активных видов учебной деятельности, активность студентов выходит на творческое осмысление предложенных задач;
- во взаимоотношениях преподавателя со студентами есть сотрудничество и сотворчество, существует психологическая и практическая готовность преподавателя к факту индивидуального своеобразия «Я-концепции» каждого студента;

- предполагается разнообразие стимулирующих, эмоционально-регулирующих, направляющих и организующих приемов вмешательства (при необходимости) преподавателя в самостоятельную работу студентов;
- преподаватель выступает в роли педагога-менеджера и режиссера обучения, готового предложить студентам минимально необходимый комплект средств обучения, а не только передает учебную информацию; обучаемый выступает в качестве субъекта деятельности наряду с преподавателем, а развитие его индивидуальности выступает как одна из главных образовательных целей;
- учебная информация используется как средство организации учебной деятельности, а не как цель обучения.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические, игровые и другие образовательные технологии).

Большинство студентов положительно относятся к такой системе отслеживания результатов их подготовки, отмечая, что рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а так же активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ПрОПОП ВО по направлению 50.03.01 Искусства и гуманитарные науки (профиль подготовки «Артпедагогика»)

Составитель: Ю.И. Дудкина, кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности от 21.05.2019 года, протокол № 10

