

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Максимов Алексей Борисович  
Должность: директор департамента по образовательной политике  
Дата подписания: 04.10.2023 13:42:46  
Уникальный программный ключ:  
8db180d1a3f02ac9e60521a56727427391000000000000000000000000000000

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Института графики и искусства книги  
им. В.А.Фаворского

  
/С.Ю.Биричев/  
«30» 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
**54.03.01 «Дизайн»**

Профиль  
«Графический дизайн мультимедиа»

Квалификация (степень) выпускника  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная, очно-заочная**

Москва 2019 г.

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к циклу дисциплин базовой части Блока 1 программы бакалавриата, обеспечивающих общекультурную и профессионально-прикладную физическую подготовку.

«Физическая культура и спорт» взаимосвязана со следующими дисциплинами ОП:

- Психология,
- Культурология,
- История.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В итоге освоения дисциплины (модуля) у обучающихся формируется следующие компетенции и должны быть достигнуты результаты:

Код компетенции	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>

### 4. Структура и содержание дисциплины

		<b>Трудоемкость дисциплины в часах</b>		
--	--	--	--	--

Форма обучения	курс	семестр	Всего час/зач.ед.	Аудиторных часов (контактная работа)	Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	Контроль (промежуточная аттестация)	Форма итогового контроля
Очная	1-2	1-4	72/ 2,00	72	-	72	-	-	-	Экз/ За
	1	1	18/ 0,50	18	-	18	-	-	-	За
		2	18/ 0,50	18	-	18	-	-	-	За
	2	3	18/ 0,50	18	-	18	-	-	-	За
		4	18/ 0,50	18	-	18	-	-	-	За
Очно-заочная	1-2	1-4	72/ 2,00	16	-	16	-	56	-	Экз/ За
	1	1	18/ 0,50	4	-	4	-	14	-	За
		2	18/ 0,50	4	-	4	-	14	-	За
	2	3	18/ 0,50	4	-	4	-	14	-	За
		4	18/ 0,50	4	-	4	-	14	-	За

### 5. Содержание разделов дисциплины

№п/п	Наименование тем, разделов
<b>Базовый курс</b>	

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

## **6. Образовательные технологии.**

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

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

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Основная литература:**

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

### **7.2. Дополнительная литература:**

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

### **7.3. Программное обеспечение.**

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

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

1. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов; Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) - Ресурсы интернет:

[http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

2. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки. – Ресурсы интернет:

<http://window.edu.ru>

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

1. Научная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – Ресурсы интернет:

<http://lib.sportedu.ru>

2. Библиотека. Физическая культура и спорт и история спорта. – Ресурсы интернет:

<http://sport-histori.ru>

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

6.	Физическая культура и спорт	Зал настольного тенниса спортивного комплекса, предназначенный для занятий игровыми видами спорта; 125008, г. Москва, ул. Михалковская, д.7, стр. 2	Зал настольного тенниса площадью 169,1 кв.м. оснащенный столами для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса), раздевалкой	
		Зал атлетической гимнастики спортивного комплекса, предназначенный для занятий общей физической подготовкой и атлетической гимнастикой; 125008, г. Москва, ул. Михалковская, д.7, стр. 2	Зал атлетической гимнастики площадью 127,2 кв.м., оборудован для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири), раздевалка	
		Зал тяжелой атлетики спортивного комплекса, предназначенный для занятий силовыми видами спорта; 125008, г. Москва, ул. Михалковская, д.7, стр. 2	Зал тяжелой атлетики площадью 40,4 кв.м., оборудован для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом	

	(помост, стойки, штанги, блины, гири).	
Зал спортивных единоборств спортивного комплекса, предназначенный для занятий единоборствами; 125008, г. Москва, ул. Михалковская, д.7, стр. 2	Зал спортивных единоборств площадью 86,5 кв.м., оборудован для занятий спортивными единоборствами (ковёр борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские). Две раздевалки, одна душевая, методический кабинет, преподавательская комната	
Зал спортивных игр спортивного комплекса, предназначенный для занятий игровыми видами спорта; 125008, г. Москва, ул. Михалковская, д.7, стр. 2	Игровой зал площадью 328,2 кв.м., оборудован для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные). Две раздевалки, две душевые, насосная, преподавательская комната	
Зал физической реабилитации спортивного комплекса, предназначенный для занятий со студентами отнесёнными к специальной мед.группе здоровья и с ограниченными возможностями здоровья; 125008, г. Москва, ул. Михалковская, д.7, стр. 2	Зал физической реабилитации площадью 44,1 кв.м., оборудован для занятий со студентами отнесёнными к специальной мед.группе здоровья и с ограниченными возможностями здоровья (степы, эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические	



		коврики, скакалки). Преподавательская комната.	
	Зал фехтования спортивного комплекса, предназначенный для занятий фехтованием; 125008, г. Москва, ул. Михалковская, д.7, стр. 2	Зал фехтования площадью 43,3 кв.м., оборудован для занятий фехтованием (защитное снаряжение, шпаги, мишени для отработки уколов). Преподавательская комната.	
	Актовый зал общего фонда, для чтения лекций; 127550, Москва, ул. Прянишникова, 2а	Мультимедийный комплекс (стационарный потолочный проектор, настенный проекционный экран, персональный компьютер, колонки для воспроизведения звука). Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра для чтения лекций.	

## 9. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

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

Допускается конспектирование лекционного материала письменным и компьютерным способом.

Методические указания по подготовке к промежуточной/ итоговой аттестации

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

## **10. Методические рекомендации для преподавателя**

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

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

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

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется по последовательно-параллельной схеме на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках ОП и рабочего учебного плана по направлению 54.03.01 «Дизайн».

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

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

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

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

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», профиль «Графический дизайн мультимедиа».

**Программу составили:**

профессор	/А.В. Бодакин/
доцент	/Н.Н. Назарова/
доцент	/М.П. Рогов/
старший преподаватель	/И.В. Куваева/

**Программа утверждена на заседании кафедры  
«Физическое воспитание»**

«09» сентября 2016 г., протокол № 2

Заведующий кафедрой профессор	/В.Г. Щербаков/
----------------------------------	-----------------

**Программа согласована:**

Директор Института  
графики и искусства книги  
доцент, к.искусствоведения /С.Ю.Биричев/

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

Направление подготовки: 54.03.01 «Дизайн»

Профиль подготовки:  
"Графический дизайн мультимедиа"

Формы обучения: очная, очно-заочная

Виды профессиональной деятельности: проектная, художественная, научно-исследовательская.

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Физическая культура и спорт»**

**Составители:**

профессор	/А.В. Бодакин/
доцент	/Н.Н. Назарова/
доцент	/М.П. Рогов/
старший преподаватель	/И.В. Куваева/

Москва  
2019

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

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

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

способен вести здоровый образ жизни, обеспечивать безопасность жизнедеятельности, владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья (ОК-8).

## **1.2 Этапы формирования компетенций**

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

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

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

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

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

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

Зачетное занятие проводится в зачётную неделю по графику экзаменационной сессии. Результаты аттестации заносятся в ведомость учёта успеваемости студентов и зачетную книжку студента (при получении зачёта).

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

#### 1.4 Формирование компетенций в учебном процессе

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

	организма		практические занятия
	- методами самооценки физического развития и физической подготовленности	2 год обучения	Методико-практические и практические занятия
	- средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности	3 год обучения	Методико-практические и практические занятия

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

При ликвидации задолженности после сессии студенту выдаются для выполнения все задания по текущему контролю.

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

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

<b>Форма контроля</b>	<b>Объекты оценивания</b>	<b>Контролируемые разделы и темы дисциплины</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
Контрольная точка №1 текущий контроль (1 семестр)	Учебные достижения по модулю	Методико-практический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Методико-практический раздел	Реферативная работа
Контрольная точка №1 текущий контроль (2 семестр)	Учебные достижения по модулю	Теоретический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Методико-практический раздел	Реферативная работа
Контрольная точка №1 текущий контроль (3 семестр)	Учебные достижения по модулю	Методико-практический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Методико-практический раздел	Реферативная работа
Контрольная	Учебные	Методико-	Устный опрос



точка текущий контроль семестр)	№1 (4)	достижения по модулю	практический раздел	
Промежуточный контроль		Обобщенные результаты обучения	Методико- практический раздел	Устный опрос, защита индивидуальной программы оздоровления
Контрольная точка текущий контроль семестр)	№1 (5)	Учебные достижения по модулю	Методико- практический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль		Обобщенные результаты обучения	Методико- практический раздел	Реферативная работа
Контрольная точка текущий контроль семестр)	№1 (6)	Учебные достижения по модулю	Методико- практический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль		Обобщенные результаты обучения	Методико- практический раздел	Устный опрос, защита индивидуальной программы ППФП

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

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

Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания студентов.

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

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

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

Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового

образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интерналам и экстерналам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

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

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

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

Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих

факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного, навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Цели и задачи СФП. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Общая и моторная плотность занятия. Хронометрирование занятия физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

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

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

Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных

занятий. Дневник самоконтроля студента. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

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

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура и спорт". Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутри вузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура и спорт". Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма; коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; подготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов. Виды и формы

профессионального и учебного труда. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП. Условия труда представителей различных направлений деятельности. Характер труда, психофизические нагрузки, бюджет рабочего и свободного времени и другие факторы. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона, года представителей различных направлений деятельности. Влияние географических, климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников различных направлений деятельности. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.

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

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

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

##### **1 курс**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Основы методики самомассажа.

##### **2 курс**

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

### **3 курс**

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

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

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

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

1. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
2. Форма и функции опорно-двигательного аппарата.
3. Строение и функции мышечной системы.
4. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
5. Строение и функции дыхательной системы.

6. Строение и функции пищеварительной системы.
7. Строение и функции нервной системы.
8. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
9. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
10. Понятие о восстановлении.
11. Представление о биологических ритмах человека.
12. Средства физической культуры.
13. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.
14. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
15. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
16. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
17. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
18. Витамины и их роль в обмене веществ.
19. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
20. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
21. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
22. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
23. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
24. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
25. Здоровый образ жизни студента.
26. Влияние окружающей среды на здоровье.
27. Режим труда и отдыха.
28. Организация сна.
29. Организация режима питания.
30. Организация двигательной активности.
31. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
32. Личная гигиена и закаливание.
33. Гигиенические Основы закаливания.
34. закаливание воздухом.
35. Закаливание солнцем.
36. Закаливание водой.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Методический принцип сознательности и активности.
39. Методический принцип наглядности.
40. Методический принцип доступности.
41. Методический принцип систематичности.
42. Методический принцип динамичности.
43. Методы физического воспитания.
44. Воспитание силы.
45. Воспитание быстроты.
46. Воспитание выносливости.
47. Воспитание ловкости (координации движений).
48. Воспитание гибкости.



49. Структура подготовленности спортсмена.
50. Техническая подготовленность спортсмена.
51. Физическая подготовленность спортсмена.
52. Тактическая подготовленность спортсмена.
53. Психическая подготовленность спортсмена.
54. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
55. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
56. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
57. Формы самостоятельных занятий.
58. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
59. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
60. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
61. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
62. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
63. Методика подбора Средств ППФП студентов.
64. Организация и формы ППФП в вузе.
65. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.

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

#### **Методика проведения итогового контроля в виде зачета**

Оценка «зачтено» ставится, если студент:

- 1) полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

2. Оценка «не зачтено» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Оценка («зачтено» / «не зачтено») может ставиться не только за единовременный ответ (когда на проверку подготовки студента отводится определенное время), но и за рассредоточенный во времени, то есть за сумму ответов, данных студентом на протяжении занятия, при условии, если в процессе занятия не только

заслушивались ответы учащегося, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике. В случаях, когда студент активно проявляет себя на занятиях, и имеет только положительные оценки, на этапе итогового контроля зачет ему может быть поставлен автоматически.

### **3.1.5. Методические материалы по процедуре промежуточного контроля и оценки реферативных работ обучающихся.**

**Реферат** – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора темы реферата предоставляется самому студенту. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Название реферата, поданного преподавателю,

может не совпадать с названием из предлагаемого списка, но должно соответствовать

тематике, а так же предварительно согласовано с преподавателем. Преподаватель должен

ознакомить студентов с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата,

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

компетенцию преподавателя.

#### **Требования к выполнению реферата.**

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе.

Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом.

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

Правила.

Работа открывается титульным листом, где указывается полное название ведомства, института, кафедры, тема реферата, фамилии автора и руководителя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху

номером «2», помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц.

Общий объем реферата не менее 10 страниц для печатного варианта.

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

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

Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом

редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman Cyr или Arial Cyr, размер шрифта -14 пт.

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

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

Этапы работы над рефератом: формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию. Подбор и

изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10). Составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата, защита реферата.

Структура и правила оформления реферата.

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

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

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

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

Требования к защите реферата: реферат сдаётся на проверку преподавателю перед каждой контрольной точкой, обозначенной в графике учебного процесса; после проверки и обозначения недостатков реферат возвращается на доработку; защита

реферата производится в устной форме в день, назначенный преподавателем, в рамках контрольной точки.

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

**КАРТА ОЦЕНКИ РЕФЕРАТИВНОЙ РАБОТЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»**

Тема реферата \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ф.И.О., должность преподавателя \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ф.И.О. студента \_\_\_\_\_ учебная группа \_\_\_\_\_

Дата защиты реферативной работы \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 20 \_\_\_\_

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

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

**БАЛЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕФЕРАТИВНОЙ РАБОТЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

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

**КРИТЕРИИ ПЕРЕВОДА БАЛЛОВ В ОЦЕНКУ**

<i>Количество баллов</i>	<i>Оценка</i>
0–29	Незачтено

30–60	Зачтено
-------	---------