

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Аксенов Сергей Леонидович

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.08.2021 09:15

Идентификатор ключа:

159e22ec4edaa8a694913d5c08c0b6671130587da9e1ac7845343ffa5ad101e

автономная некоммерческая образовательная организация  
высшего образования

«Региональный финансово-экономический институт»

Кафедра экономики и управления



Утверждаю

Декан экономического факультета

Ю.И. Петренко

«29» мая 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

# «Элективные курсы по физической культуре и спорту (силовая подготовка)»

Направление подготовки **38.03.05 Бизнес-информатика**

Профиль **Информационный бизнес**

Квалификация (степень) **Бакалавр**

Факультет **экономический**

Заочная форма обучения



Курск 2020

Рецензенты:

Смецкой Алексей Сергеевич, ст. преподаватель кафедры экономики и управления

Черников Евгений Игоревич, к.э.н., ст. преподаватель кафедры экономики и управления

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от от 11 августа 2016 г. N 1002.

Рабочая программа предназначена для методического обеспечения дисциплины образовательной программы 38.03.05 Бизнес-информатика.

«29» мая 2020 г.

Составитель:



Петренко О.И., ст. преподаватель  
кафедры экономики и управления

© Петренко О.И., 2020

© Региональный финансово-экономический институт, 2020

**Лист согласования рабочей программы  
дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(силовая подготовка)»**

Направление подготовки 38.03.05: **Бизнес-информатика**

Профиль: **Информационный бизнес**

Квалификация (степень): **Бакалавр**

Факультет экономический

Заочная форма обучения

2020/2021 учебный год

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры экономики и управления, протокол № 8 от «29» мая 2020 г.


Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  С.Л. Аксенов

Составитель: \_\_\_\_\_  О.И. Петренко


**Согласовано:**

Начальник УМУ \_\_\_\_\_  О.И. Петренко, «29» мая 2020 г.

Библиотекарь \_\_\_\_\_  Т.А. Котельникова, «29» мая 2020 г.

Председатель методической комиссии по профилю \_\_\_\_\_  В.Н. Бутова, «29» мая 2020 г.

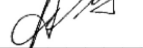
**Изменения в рабочей программе  
дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(силовая подготовка)»  
на 2021-2022 уч. год**

Утверждаю  
Дека́н экономического факультета  
  
Ю.И. Петренко  
«25» августа 2021 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1) внесены изменения в перечень вопросов для подготовки к зачету.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры экономики и управления, протокол № 1 от «25» августа 2021 г.

Зав. кафедрой  С.Л. Аксенов

**Согласовано:**

Начальник УМУ

  
О.И. Петренко, «25» августа 2021 г.

Председатель методической комиссии по профилю

  
В.Н. Бутова, «25» августа 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  | 6  |
| 1. Цель и задачи изучения дисциплины   | 6  |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы  | 6  |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП   | 7  |
| СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ  | 8  |
| 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий                    | 8  |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине  | 18 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  | 21 |
| 7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины  | 22 |
| Основная литература  | 22 |
| Дополнительная литература  | 22 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины   | 24 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  | 25 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 44 |
| 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине   | 45 |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (силовая подготовка)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к дальнейшей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- развитие убежденности студентов в необходимости укрепления собственного здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формам активного отдыха и досуга.

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (З-1);
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (З-2);
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности (З-3);
- основные требования к уровню психофизической подготовки личности к конкретной профессиональной деятельности (З-4);
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда (З-5);

#### Уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (У-1);
- придерживаться здорового образа жизни (У-2);
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями (У-3);
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды (У-4);

#### Владеть:

- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени (В-1);
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья (В-2);
- здоровьесберегающими технологиями (В-3);
- средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий (В-4).

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту (силовая подготовка)» является дисциплиной элективной части модуля профильной направленности.

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины относятся знания, умения и навыки, сформированные в школе в процессе изучения предметов «Физическая культура», «Биология».

Полученные знания закладывают представление о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплины при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».



## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

#### Схема распределения учебного времени по видам учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины при заочной форме обучения – 328 академических часов.

#### Заочная форма обучения

| Виды учебной работы              | Трудоемкость, час |        |        |       |
|----------------------------------|-------------------|--------|--------|-------|
|                                  | 1 курс            | 2 курс | 3 курс | Всего |
| Общая трудоемкость               | 98                | 98     | 132    | 328   |
| Аудиторная работа                | -                 | -      | -      | -     |
| Самостоятельная работа           | 94                | 94     | 128    | 316   |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 4                 | 4      | 4      | 12    |

## Тематический план

### Заочная форма обучения

#### 1 курс

| №<br>п/п                         | Разделы и темы<br>дисциплины  | Общая<br>трудоём-<br>кость,<br>час | В том числе аудиторных |         |        | Самост<br>оятельн<br>ая<br>работа | Промежу<br>точная<br>аттестаци<br>я |
|----------------------------------|---|------------------------------------|------------------------|---------|--------|-----------------------------------|-------------------------------------|
|                                  |   |                                    | всего                  | из них: |        |                                   |                                     |
|                                  |   |                                    |                        | лекц.   | практ. |                                   |                                     |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b> |   |                                    |                        |         |        |                                   |                                     |
| 1                                | Бег на короткие дистанции.<br>Прыжок в длину с места.                   | 18                                 |                        |         |        | 18                                |                                     |
| 2                                | Бег на короткие дистанции.<br>Прыжки в длину способом<br>«согнув ноги». | 18                                 |                        |         |        | 18                                |                                     |
| 3                                | Бег на средние дистанции.   | 18                                 |                        |         |        | 18                                |                                     |
| 4                                | Бег на длинные дистанции.   | 18                                 |                        |         |        | 18                                |                                     |
| 5                                | Бег на короткие, средние и<br>длинные дистанции.                        | 22                                 |                        |         |        | 22                                |                                     |
|                                  | Промежуточная аттестация<br>(зачет).                                    | 4                                  |                        |         |        |                                   | 4                                   |
|                                  | <b>Всего</b>  | <b>98</b>                          | –                      | –       | –      | <b>94</b>                         | <b>4</b>                            |

#### 2 курс

| №<br>п/п  | Разделы и темы<br>дисциплины   | Общая<br>трудоём-<br>кость,<br>час | В том числе аудиторных |         |        | Самост<br>оятельн<br>ая<br>работа | Промежу<br>точная<br>аттестаци<br>я |
|---|--|------------------------------------|------------------------|---------|--------|-----------------------------------|-------------------------------------|
|   |  |                                    | всего                  | из них: |        |                                   |                                     |
|   |  |                                    |                        | лекц.   | практ. |                                   |                                     |
| <b>Раздел 2. Оценка уровня физического развития</b> |  |                                    |                        |         |        |                                   |                                     |
| 6   | Основы методики оценки и<br>коррекции телосложения.  | 18                                 |                        |         |        | 18                                |                                     |
| 7   | Методы контроля<br>физического состояния<br>здоровья, самоконтроль.                        | 19                                 |                        |         |        | 19                                |                                     |
| 8   | Организация и методика<br>проведения корригирующей<br>гимнастики при<br>нарушениях осанки. | 19                                 |                        |         |        | 19                                |                                     |
| 9   | Организация и методика<br>проведения закаливающих<br>процедур.                             | 19                                 |                        |         |        | 19                                |                                     |
| 10  | Основы методики<br>регулирувания<br>эмоциональных состояний.                               | 19                                 |                        |         |        | 19                                |                                     |

|  |                                   |           |   |   |   |           |          |
|--|-----------------------------------|-----------|---|---|---|-----------|----------|
|  | Промежуточная аттестация (зачет). | 4         |   |   |   |           | 4        |
|  | <b>Всего</b>                      | <b>98</b> | – | – | – | <b>94</b> | <b>4</b> |

### 3 курс

| № п/п   | Разделы и темы дисциплины  | Общая трудоемкость, час | В том числе аудиторных |         |        | Самостоятельная работа | Промежуточная аттестация |
|---|--|-------------------------|------------------------|---------|--------|------------------------|--------------------------|
|   |  |                         | всего                  | из них: |        |                        |                          |
|   |  |                         |                        | лекц.   | практ. |                        |                          |
| <b>Раздел 3. Приобретение индивидуального и коллективного практического опыта</b> |  |                         |                        |         |        |                        |                          |
| 11  | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки                  | 25                      |                        |         |        | 25                     |                          |
| 12  | Основы физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания.  | 25                      |                        |         |        | 25                     |                          |
| 13  | Направленность средств, методов и форм физического воспитания.   | 25                      |                        |         |        | 25                     |                          |
| 14  | Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом | 25                      |                        |         |        | 25                     |                          |
| 15  | Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах.  | 28                      |                        |         |        | 28                     |                          |
|   | Промежуточная аттестация (зачет)   | 4                       |                        |         |        |                        | 4                        |
|   | <b>Всего</b>   | <b>132</b>              | –                      | –       | –      | <b>128</b>             | <b>4</b>                 |

## Содержание дисциплины

### Раздел 1. Легкая атлетика

#### Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.). Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,4,5,6,8,10,11,12,16,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты З-2; З-3; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

#### Тема 2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги»

Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,5,6,8,10,11,12,16,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты З-2; З-3; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

#### Тема 3. Бег на средние дистанции

Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.

Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжок в длину с разбега.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,5,6,8,10,11,12,16,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты 3-2; 3-3; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

#### **Тема 4. Бег на длинные дистанции**

Разучивание комплексов специальных упражнений. Развитие выносливости. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,5,6,8,10,11,12,16,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты 3-2; 3-3; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

#### **Тема 5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции**

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,5,6,8,10,11,12,16,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты 3-2; 3-3; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

### **Раздел 2. Оценка уровня физического развития**

#### **Тема 6. Основы методики оценки и коррекции телосложения**



Ознакомление с технологией регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток. Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов. Обучение основам методики оценки и коррекции телосложения.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 1,2,3,5,6,8,11,12,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты 3-1; 3-4; 3-5; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

### **Тема 7. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль**

Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 1,2,3,5,6,8,9,11,12,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты 3-1; 3-4; 3-5; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

### **Тема 8. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки**

Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической

подготовленности студентов). Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,4,5,6,8,11,12,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты 3-1; 3-4; 3-5; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

### **Тема 9. Организация и методика проведения закаливающих процедур**

Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма. Обучение закаливающим мероприятиям. Принципы закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,5,6,8,9,11,12,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты 3-1; 3-4; 3-5; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

### **Тема 10. Основы методики регулирования эмоциональных состояний**

Методика регулирования эмоций. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Тестирование эмоциональных состояний. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний. Методика регулирования эмоциональных состояний.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,5,6,7,8,11,12,14,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты 3-1; 3-4; 3-5; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

### **Раздел 3. Приобретение индивидуального и коллективного практического опыта**

#### **Тема 11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ППФП. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП. Примерная схема для составления профиограммы осуществления ППФП по конкретной специальности. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,4,5,6,8,11,12,13,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты 3-1; 3-4; 3-5; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

#### **Тема 12. Основы физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания**

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

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 1,2,3,5,6,8,11,12,15,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты З-1; З-4; З-5; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

### **Тема 13. Направленность средств, методов и форм физического воспитания**

Обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности. Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей. Формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту. Развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования. Формирование жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности. Умения и навыки для обеспечения активного отдыха. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. Средства, методы и формы физического воспитания. Овладение двигательным действием. Развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств. Совершенствование ранее изученных двигательных действий. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, ловкости, гибкости, силы и выносливости. Использование физических упражнений из различных видов спорта: отдельных видов лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания и других. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. Оздоровительные системы физических упражнений и т.д.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,4,5,6,8,11,12,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты З-1; З-4; З-5; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

## **Тема 14. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом**

Профилактика травматизма. Реабилитация после болезни, перенесённой травмы. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,4,5,6,7,8,11,12,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты З-1; З-4; З-5; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

## **Тема 15. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Техника безопасности занятий. Составление комплекса для развития силы. Правильное питание.

Литература:

Основная – 1.

Дополнительная – 2,3,5,6,8,11,12,17.

Интернет-ресурс: 1,2,3,4,5.

Формируемые компетенции: ОК-8.

Образовательные результаты З-1; З-4; З-5; У-1; У-2; У-3; У-4; В-1; В-2; В-3; В-4.

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

### **Вопросы для самоконтроля по самостоятельно изученным темам**

#### **Тема 1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места**

1. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т. д.).
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Техника выполнения специальных упражнений.

#### **Тема 2. Бег на короткие дистанции.**

##### **Прыжки в длину способом «согнув ноги»**

1. Техника бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование).
2. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
3. Правила судейства в лёгкой атлетике.

#### **Тема 3. Бег на средние дистанции**

1. Техника бега на средние дистанции.
2. Техника прыжок в длину с разбега.

#### **Тема 4. Бег на длинные дистанции**

1. Комплекс специальных упражнений.
2. Совершенствование техники бега по дистанции.
3. Техника финиширования.

#### **Тема 5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции**

1. Составление комплексов упражнений.
2. Дыхательные упражнения.
3. Утренняя гимнастика.

#### **Тема 6. Основы методики оценки и коррекции телосложения**

1. Упражнения по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленные на коррекцию телосложения.
2. Методика коррекции телосложения студентов.
3. Технология регламентированных занятий по физическому воспитанию с направленностью на коррекцию телосложения студенток.

#### **Тема 7. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль**

1. Методика самоконтроля, его основные методы и показатели.
2. Дневник самоконтроля.
3. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

4. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.

### **Тема 8. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки**

1. Методика проведения корректирующей гимнастики.
2. Организация и методика проведения корректирующей гимнастики при нарушениях осанки.

### **Тема 9. Организация и методика проведения закаливающих процедур**

1. Формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма.
2. Принципы закаливания.
3. Основные методы закаливания.
4. Гигиенические требования при проведении занятий по закаливанию.

### **Тема 10. Основы методики регулирования эмоциональных состояний**

1. Методика регулирования эмоций.
2. Тестирование эмоциональных состояний.
3. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний.
4. Методика регулирования эмоциональных состояний.

### **Тема 11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
2. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.
3. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФП.
4. Примерная схема для составления профиограммы осуществления ППФП по конкретной специальности.
5. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

### **Тема 12. Основы физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Принцип сознательности и активности.
3. Принцип наглядности.
4. Этапы обучения движениям.
5. Воспитание физических качеств.
6. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

### **Тема 13. Направленность средств, методов и форм физического воспитания**

1. Обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности.
2. Совершенствование и коррекция индивидуального физического развития, двигательных возможностей.
3. Формирование устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту.
4. Профилактика общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.
5. Использование физических упражнений из различных видов спорта: отдельных видов лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, лыжного спорта, плавания и других.
6. Оздоровительные системы физических упражнений и т.д.

### **Тема 14. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом**

1. Профилактика травматизма.
2. Реабилитация после болезни, перенесённой травмы.
3. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряжённой умственной и производственной деятельности.

### **Тема 15. Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах**

1. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.
2. Техника безопасности занятий.
3. Составление комплекса для развития силы.
4. Правильное питание.



**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

См. Приложение №1 к рабочей программе.

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Основная литература**

1. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]; Региональный финансово-экономический инс-т. – Курск, 2015. – 154 с.

### **Дополнительная литература**

1. Балышева Н.В. Укрепление здоровья студенток, имеющих нарушения сердечнососудистой системы, средствами дозированной оздоровительной ходьбы и бега: монография для преподавательского состава каф. физической культуры вузов РФ – Белгород, ПОЛИТЕРРА 2015.
2. Бараненко В.А. Раппопорт Л.А. Уч. Здоровье и физическая культура студента / Пособие – М.:Альфа, 2014.
3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта – М.: КноРус, 2016.
4. Блеер А.Н. Терминология спорта: Толковый словарь-справочник: более 10000 терминов – М.: Академия, 2015.
5. Голощапов Б.Р.История физической культуры и спорта: учебник – М.: Академия, 2016.
6. Гончарук С.В. Активный образ жизни и здоровье студента: учебное пособие для студентов, изучающих учебную дисциплину "Физическая культура и спорт" – Белгород, ПОЛИТЕРРА 2016.
7. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления – М. Советский спорт, 2015.
8. Киселев П.А., С.Б. Киселева; рец. С.А. Шептикин Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие – М., Глобус, 2016.
9. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студентов вузов – М.: Академия, 2015.
10. Кондратенко П.П., М.С. Коренева; рец. А.Г. Намеченко Методические основы легкой атлетики Белгородская региональная общественная организация "Федерация легкой атлетики" НИУ – Белгород: "БелГУ", Фак. физической культуры; НИУ БелГУ, 2016.
11. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов вузов – М.: Академия, 2015.
12. Пахомова Л.Э. Физическая культура и здоровье студентов: учебно-методическое пособие преподавателям физической культуры общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений, аспирантам и студентам – Белгород: БелГУ, 2015.
13. Петров П.К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов вузов – М.: Академия, 2015.



14. Психология физической культуры и спорта: Учебник для вузов / под ред. А.В. Родионова – М.: Академия, 2015.
15. Соловьев А.А. Зарубежные модели и опыт кодификации спортивного законодательства. – М. 2015.
16. Ушакова Е.В. Подвижные игры: учебно-методическое пособие – Белгород: БелГУ, 2016.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник – М.: Академия, 2014.

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронная библиотека Регионального финансово-экономического института  
<http://students.rfei.ru/a/students/library.jspx>
2. Российская Государственная Библиотека  
<http://www.rsl.ru/>
3. Открытая русская электронная библиотека  
<http://orel.rsl.ru/index.shtml>
4. Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета  
<http://www.lib.spb.ru/>
5. Фундаментальная библиотека СПбГУ  
<http://www.unilib.neva.ru/rus/lib/>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания по изучению дисциплины представляют собой комплекс рекомендаций и объяснений, позволяющих бакалавру оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Известно, что в структуре учебного плана значительное время отводится на самостоятельное изучение дисциплины. В рабочих программах дисциплин размещается примерное распределение часов аудиторной и внеаудиторной нагрузки по различным темам данной дисциплины.

Для успешного освоения дисциплины бакалавр должен:

1. Прослушать курс лекций по дисциплине.
2. Выполнить все задания, рассматриваемые на практических занятиях, включая решение задач.
3. Выполнить все домашние задания, получаемые от преподавателя.
4. Решить все примерные практические задания, рассчитанные на подготовку к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Выучить определения всех основных понятий.
2. Повторить все задания, рассматриваемые в течение семестра.
3. Проверить свои знания с помощью тестовых заданий.

Программа учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (силовая подготовка)» разрабатывается учебным заведением самостоятельно. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к различным группам здоровья, изучают дисциплину вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к группам здоровья 2 и 3, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Структура программы предполагает освоения теоретико-практических основ физической культуры, в котором предусматривается изучение тем:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни;
- Социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- Спорт в физическом воспитании студентов.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

В ходе изучения дисциплины планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение

социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Обучение предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Программа учебной дисциплины образовательного учреждения составлена с учётом материально-технических условий, учебно-методического, информационного и кадрового обеспечения, имеющихся в образовательном учреждении, и предполагает использование различных средств и методов физической культуры и спорта, видов спорта с целью формирования необходимых компетенций обучающихся. Практический раздел физической культуры и спорта реализуется на занятиях в учебных группах.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине, является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей.

Для более глубокого усвоения студентом предмета, понимания основных проблем будущей профессиональной деятельности можно порекомендовать следующее:

- работа с учебниками и специальной литературой, изучение публикаций в научных журналах;

- при работе с литературой следует вести запись основных положений (конспектировать отдельные разделы, выписывать новые термины и раскрывать их содержание);
- необходимо проработать ряд литературных источников и, прежде всего учебные пособия, в которых наиболее полно отражены и систематизированы узловые вопросы курса.

Изучение дисциплины должно завершиться овладением необходимыми профессиональными знаниями, умениями и навыками. Этот результат может быть достигнут только после весьма значительных усилий. При этом важными окажутся не только старание и способности, но и хорошо продуманная организация труда студента. В первую очередь это правильная организация времени. При изучении дисциплины наименьшие затраты времени обеспечит следующая последовательность действий. Прежде всего, необходимо своевременно, то есть после сдачи зачета за предшествующий семестр, выяснить, какой объем информации следует усвоить, какие умения приобрести для успешного освоения дисциплины, какие задания выполнить для того, чтобы получить достойную оценку. Регулярное посещение лекций и практических занятий не только способствует успешному овладению профессиональными знаниями, но и помогает наилучшим образом организовать время, т.к. все виды занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

Учебник, при всей его важности для процесса изучения дисциплины, как правило, содержит лишь минимум необходимых теоретических сведений. Вузовское образование предполагает более глубокое знание предмета. Кроме того, оно предполагает не только усвоение информации, но и формирование навыков исследовательской работы. Для этого необходимо изучать и самостоятельно анализировать статьи периодических изданий и Интернет-ресурсы, посвященные профессиональным проблемам управления.

Работу по конспектированию следует выполнять, предварительно изучив планы практических занятий и темы контрольных работ. В этом случае ничего не будет упущено и студенту не придется конспектировать источник повторно, тратя на это драгоценное время. Правильная организация работы, чему должны способствовать данные выше рекомендации, позволит студенту своевременно выполнить все задания, получить достойную оценку и избежать, таким образом, необходимости тратить время на переподготовку и передачу предмета.

### **Рекомендации для самостоятельной работы**

Самостоятельная работа бакалавров – планируемая учебная, научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы бакалавра – научиться осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, изучить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Целью самостоятельной работы бакалавров по дисциплине является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками решения задач и теоретическим материалом по дисциплине. Самостоятельная работа способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению различных проблем.

В зависимости от конкретных видов самостоятельной работы, используемых в каждой конкретной рабочей программе, следует придерживаться следующих рекомендаций.

Одной из форм текущего контроля знаний студентов является контрольная работа. Контрольная работа подразумевает знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.

Выполняя контрольную работу, необходимо внимательно ознакомиться с условиями заданий и написать развернутый и аргументированный ссылками на нормативные акты и литературу ответ. При написании контрольной работы необходимо проанализировать научную и учебную специальную литературу, действующие нормативно-правовые акты, публикации в периодической печати, судебную практику, статистические данные. В процессе выполнения работы необходимо подтверждать свои выводы цифровыми примерами, представленными в виде таблиц, диаграмм, графиков, а также примерами судебной практики. Как правило, контрольные работы проводятся на семинарском занятии.

Подготовка к написанию реферата предполагает поиск литературы и составление списка используемых источников, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; формулирование основных аспектов проблемы.

### **Особенности изучения дисциплины студентами с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся из числа студентов с ограниченными возможностями здоровья обучение проводится с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее индивидуальные особенности).

При обучении обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение занятий для студентов с индивидуальными особенностями в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими

ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся при обучении;

- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся студентам с индивидуальными особенностями необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем);
- пользование необходимыми обучающимся студентом с индивидуальными особенностями техническими средствами при проведении занятий с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся студентов с индивидуальными особенностями в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Все локальные нормативные акты организации по вопросам проведения занятий доводятся до сведения обучающихся студентов с индивидуальными особенностями в доступной для них форме.

По письменному заявлению обучающегося студента с индивидуальными особенностями продолжительность сдачи обучающимся промежуточных и итоговых контрольных заданий по дисциплине может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья институт обеспечивает выполнение следующих требований при проведении занятий:

а) для слепых:

- задания и иные материалы для обучения зачитываются ассистентом;
- письменные задания надиктовываются ассистенту.

б) для слабовидящих:

- задания и иные материалы для изучения дисциплины оформляются увеличенным шрифтом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющих у обучающихся.

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по их желанию промежуточные и итоговые контрольные испытания проводятся в письменной форме;

г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания надиктовываются ассистенту;
- по их желанию промежуточные и итоговые контрольные испытания проводятся в устной форме.

Обучающийся студент с индивидуальными особенностями не позднее, чем за 3 месяца до начала занятий по дисциплине подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий при изучении дисциплины с указанием особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальные особенности). К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации). В заявлении обучающийся указывает на необходимость (отсутствие необходимости) присутствия ассистента на занятиях по дисциплине, необходимость (отсутствие необходимости) увеличения продолжительности сдачи промежуточных и итоговых контрольных испытаний по отношению к установленной продолжительности.

### **Рекомендации по работе с литературой**

Изучение литературы очень трудоемкая и ответственная часть подготовки к семинарскому занятию, написанию эссе, реферата, доклада и т.п. Работа над литературой, статья ли это или монография, состоит из трёх этапов – чтения работы, её конспектирования, заключительного обобщения сути изучаемой работы.

Работа с литературой, как правило, сопровождается записями в следующих формах:

- план – краткая форма записи прочитанного, перечень вопросов, рассматриваемых в книге, статье, составление плана раскрывает логику произведения, способствует ориентации в его содержании. План может быть простой и сложный. Для составления плана необходимо после прочтения текста разбить его на части и озаглавить каждую часть;
- выписки – либо цитаты из произведения, либо дословное изложение мест из источника, способствуют более глубокому пониманию читаемого текста;
- тезисы – сжатое изложение основных мыслей и положений прочитанного материала;
- аннотация – очень краткое изложение содержания прочитанной работы, составляется после полного прочтения и осмысливания работы;
- резюме – краткая оценка прочитанного произведения, отражает наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги;



- цитирование – дословная выдержка из текста. Обязательно указываются выходные данные (автор, название работы, место издания, издательство, год издания, страница);
- составление справки – сведений о чем-нибудь, полученных после поисков. Справки бывают статистические, биографические, терминологические, географические и т.д.;
- конспект – краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью конспектирования является выявление логики, схемы доказательств, основных выводов произведения. Конспектирование ведется от первого (от себя) или от третьего лица. Конспектирование от первого лица лучше развивает самостоятельность мышления.

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.

Прежде, чем браться за конспектирование, скажем, статьи, следует её хотя бы однажды прочитать, чтобы составить о ней предварительное мнение, постараться выделить основную мысль или несколько базовых точек, опираясь на которые можно будет в дальнейшем работать с текстом.

Конспектирование – дело очень тонкое и трудоёмкое, в общем виде может быть определено как фиксация основных положений и отличительных черт рассматриваемого труда вкупе с творческой переработкой идей, в нём содержащихся. Конспектирование – один из эффективных способов усвоения письменного текста. Хотя само конспектирование уже может рассматриваться как обобщение, тем не менее есть смысл выделить последнее особицей, поскольку в ходе заключительного обобщения идеи изучаемой работы окончательно утверждаются в сознании изучающего. Достоинством заключительного обобщения как самостоятельного этапа работы с текстом является то, что здесь читатель, будучи автором обобщений, отделяет себя от статьи, что является гарантией независимости читателя от текста.

Если программа занятия предусматривает работу с источником, то этой стороне подготовки к семинару следует уделить пристальное внимание. В сущности, разбор источника не отличается от работы с литературой – то же чтение, конспектирование, обобщение.

### **Рекомендации к написанию реферата**

Использование реферата в качестве промежуточного или итогового отчета студента о самостоятельном изучении какой-либо темы учебного курса предполагает, прежде всего, установление целей и задач данной работы, а также его функциональной нагрузки в процессе обучения.

**Реферат** – это композиционно-организованное, обобщенное изложение содержания источника информации (в учебной ситуации – статей,

монографий, материалов конференции, официальных документов и др., но не учебника по данной дисциплине). Тема реферата может быть предложена преподавателем или выбрана студентом из рабочей программы соответствующей дисциплины.

Возможно, после консультации с преподавателем, обоснование и формулирование собственной темы.

**Тема реферата** должна отражать проблему, которая достаточно хорошо исследована в науке. Как правило, внутри такой проблемы выбирается для анализа какой-либо единичный аспект.

Тематика может носить различный характер:

- межпредметный,
- внутрипредметный,
- интегративный,
- быть в рамках программы дисциплины или расширять ее содержание (рассмотрение истории проблемы, новых теорий, новых аспектов проблемы).

**Целью реферата** является изложение какого-либо вопроса на основе обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких первоисточников. Другими словами, реферат отвечает на вопрос «какая информация содержится в первоисточнике, что излагается в нем?».

Принимая во внимание, что реферат – одна из форм интерпретации исходного текста одного или нескольких первоисточников, следует сформулировать задачу, стоящую перед студентами: создать новый текст на основе имеющихся текстов, т.е. текст о тексте. Новизна в данном случае подразумевает собственную систематизацию материала при сопоставлении различных точек зрения авторов и изложении наиболее существенных положений и выводов реферируемых источников.

### **1. Требования к рефератам.**

Прежде всего, следует помнить, что реферат не должен отражать субъективных взглядов референта (студента) на излагаемый вопрос, а также давать оценку тексту.

Основными требованиями к реферату считаются:

1. информативность и полнота изложения основных идей первоисточника;
2. точность изложения взглядов автора – неискаженное фиксирование всех положений первичного текста,
3. объективность – реферат должен раскрывать концепции первоисточников с точки зрения их авторов;
4. изложение всего существенного – «чтобы уметь схватить новое и существенное в сочинениях» (М.В. Ломоносов);
5. изложение в логической последовательности в соответствии с обозначенной темой и составленным планом;
6. соблюдение единого стиля – использование литературного языка в его научно-стилевой разновидности;

7. корректность в характеристике авторского изложения материала.

## **2. Виды рефератов.**

По характеру воспроизведения информации различают рефераты репродуктивные и продуктивные.

Репродуктивные рефераты воспроизводят содержание первичного текста:

- реферат-конспект содержит в обобщенном виде фактографическую информацию, иллюстративный материал, сведения о методах исследования, о полученных результатах и возможностях их применения;
- реферат-резюме приводит только основные положения, тесно связанные с темой текста.

Продуктивные рефераты предполагают критическое или творческое осмысление литературы:

- реферат-обзор охватывает несколько первичных текстов, дает сопоставление разных точек зрения по конкретному вопросу;
- реферат-доклад дает анализ информации, приведенной в первоисточниках, и объективную оценку состояния проблемы.

По количеству реферируемых источников:

- монографические – один первоисточник;
- обзорные – несколько первичных текстов одной тематики.

По читательскому назначению:

- общие – характеристика содержания в целом; ориентация на широкую аудиторию;
- специализированные – ориентация на специалистов.

## **3. Этапы работы над рефератом.**

1. Выбор темы.
2. Изучение основных источников по теме.
3. Составление библиографии.
4. Конспектирование необходимого материала или составление тезисов.
5. Систематизация зафиксированной и отобранной информации.
6. Определение основных понятий темы и анализируемых проблем.
7. Разработка логики исследования проблемы, составление плана.
8. Реализация плана, написание реферата.
9. Самоанализ, предполагающий оценку новизны, степени раскрытия сущности проблемы, обоснованности выбора источников и оценку объема реферата.
10. Проверка оформления списка литературы.
11. Редакторская правка текста.
12. Оформление реферата и проверка текста с точки зрения грамотности и стилистики.

## **4. Структура реферата.**

В структуре реферата выделяются три основных компонента: библиографическое описание, собственно реферативный текст, справочный аппарат.

Библиографическое описание предполагает характеристику имеющихся на эту тему работ, теорий; историографию вопроса; выделение конкретного вопроса (предмета исследования); обоснование использования избранных первоисточников.

#### ***Собственно реферативный текст:***

Введение – обоснование актуальности темы, проблемы; предмет, цели и задачи реферируемой работы, предварительное формулирование выводов.

Основная часть – содержание, представляющее собой осмысление текста, аналитико-синтетическое преобразование информации, соответствующей теме реферата.

Основную часть рекомендуется разделить на два-три вопроса. В зависимости от сложности и многогранности темы, вопросы можно разделить на параграфы. Чрезмерное дробление вопросов или, наоборот, их отсутствие приводят к поверхностному изложению материала. Каждый вопрос должен заканчиваться промежуточным выводом и указывать на связь с последующим вопросом.

Заключение – обобщение выводов автора, область применения результатов работы.

#### ***Справочный аппарат:***

Список литературы – список использованных автором реферата работ (может состоять из одного и более изданий).

Приложения (необязательная часть) – таблицы, схемы, графики, фотографии и т.д.

#### ***Реферат как образец письменной научной речи***

##### **1. Качества научной речи.**

Функциональные стили различаются:

- характером передаваемой информации;
- сферой функционирования;
- адресатом;
- использованием языковых средств различных уровней.

Главной коммуникативной задачей реферата является выражение научных понятий и умозаключений.

Реферат должен быть написан научным стилем, что предполагает:

- передачу информации научного характера;
- функционирование в образовательной среде;
- в качестве адресата преподавателя, т.е. специалиста, или студентов,
- заинтересованных в получении данной информации;
- демонстрацию характерных языковых особенностей письменной разновидности научно-учебного подстиля литературного языка.

Научный стиль обладает рядом экстралингвистических характеристик, или качеств:

- точность – строгое соответствие слов обозначаемым предметам и явлениям действительности (знание предмета и умение выбирать необходимую лексику);
- понятность – доступность речи для тех, кому она адресована (правильное использование терминов, иностранных слов, профессионализмов);
- логичность, последовательность – четкое следование в изложении логике и порядку связей в действительности (первоисточнике);
- объективность – отсутствие субъективных суждений и оценок в изложении информации;
- абстрактность и обобщенность – отвлеченность от частных, несущественных признаков;
- преобладание рассуждения как типа речи над описанием и повествованием;
- графическая информация наличие схем, графиков, таблиц, формул и т.п.

## 2. Особенности письменной научной речи

Письменная речь, в отличие от устной, подразумевает:

- определенную степень подготовленности к работе;
- возможность исправления и доработки текста;
- наличие композиции строения, соотношения и взаимного расположения частей реферата;
- выдержанность стиля изложения; строгое следование лексическим и грамматическим нормам.

Доминирующим фактором организации языковых средств в научном стиле является их обобщенно-отвлеченный характер на лексическом и грамматическом уровнях языковой системы.

Лексический уровень предполагает:

- использование абстрактной лексики, преобладающей над конкретной: мышление, отражение, изменяемость, преобразование, демократизация и т.п.;
- отсутствие единичных понятий и конкретных образов, что подчеркивается употреблением слов обычно, постоянно, регулярно, систематически, каждый и т.п.;
- преобладание терминов различных отраслей науки: лексикология, коммуникация, эмпиризм, гносеология, адаптация и т.п.;
- использование слов общенаучного употребления: функция, качество, значение, элемент, процесс, анализ, доказательство и т.п.;
- употребление многозначных слов в одном (реже двух) значениях: предполагать (считать, допускать); окончание (завершение), рассмотреть (разобрать, обдумать, обсудить) и т.п.;
- наличие специфических фразеологизмов: рациональное зерно, демографический взрыв, магнитная буря и т.п.;
- клиширование: представляет собой..., включает в себя..., относится к..., заключается в... и т.п.;

- преобладание отвлеченных существительных над однокоренными глаголами: взаимодействие, зависимость, классификация, систематизация и т.п.

Грамматический уровень:

- использование аналитической степени сравнения: более сложный, наиболее простой, менее известный и т.п. в отличие от эмоционально окрашенных: наиважнейший, сложнейший, ближайший и т.п.;
- преимущественное употребление глаголов 3 лица ед. и мн.ч. настоящего времени (реже 1 лица будущего времени сравним, рассмотрим): исследуются, просматривается, подразумевается, доказывает и т.п.;
- активность союзов, предлогов, предложных сочетаний: в связи..., в соответствии..., в качестве..., в отношении..., сравнительно с ... и т.п.;
- преобладание пассивных (страдательных) конструкций: рассмотрены вопросы,
- описаны явления, сделаны выводы, отражены проблемы и т.п.;
- выражение четкой связи между частями сложного предложения: следует сказать, что...; наблюдения показывают, что..., необходимо подчеркнуть, что... и т.п.;
- усиленная связующая функция наречий и наречных выражений: поэтому, итак, таким образом, наконец... и т.п.;
- осложнение предложений обособленными конструкциями: «Стремлением к смысловой точности и информативности обусловлено употребление в научной речи конструкций с несколькими вставками и пояснениями, уточняющими содержание высказывания, ограничивающими его объем, указывающими источник информации и т.д.».

Обобщая отличительные языковые особенности письменного научного стиля, можно сказать, что он характеризуется:

- употреблением книжной, нейтральной и терминологической лексики;
- преобладанием абстрактной лексики над конкретной;
- увеличением доли интернационализмов в терминологии;
- относительной однородностью, замкнутостью лексического состава;
- неупотребительностью разговорных и просторечных слов; слов с эмоционально-экспрессивной и оценочной окраской;
- наличием синтаксических конструкций, подчеркивающих логическую связь и последовательность мыслей.

### ***Оформление реферата. Критерии оценки.***

Правила оформления реферата регламентированы. Объем – не более 10-15 стр. машинописного текста, напечатанного в формате Word 7,0, 8,0; размер шрифта – 14; интервал – 1,5, формат бумаги А 4, сноски постраничные, сплошные; поле (верхнее, нижнее, левое, правое) 2 мм; выравнивание – по ширине; ориентация книжная; шрифт Times New Roman Cyr.

Работа должна иметь поля; каждый раздел оформляется с новой страницы.

Титульный лист оформляется в соответствии с установленной формой.

На первой странице печатается план реферата, включающий в себя библиографическое описание; введение, разделы и параграфы основной части, раскрывающие суть работы, заключение; список литературы; приложения.

В конце реферата представляется список использованной литературы с точным указанием авторов, названия, места и года ее издания.

Критерии оценки реферата.

1. Степень раскрытия темы предполагает:

- соответствие плана теме реферата;
- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полноту и глубину раскрытия основных понятий;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу.

2. Обоснованность выбора источников оценивается:

- полнотой использования работ по проблеме;
- привлечением наиболее известных и новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

3. Соблюдение требований к оформлению определяется:

- правильным оформлением ссылок на используемую литературу;
- оценкой грамотности и культуры изложения;
- владением терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдением требований к объему реферата;
- культурой оформления.

### ***Защита реферата***

Рефераты обычно представляются на заключительном этапе изучения дисциплины как результат итоговой самостоятельной работы студента. Защита реферата осуществляется или на аудиторных занятиях, предусмотренных учебным планом, или на зачете как один из вопросов билета (последнее определяется преподавателем).

Если реферат подразумевает публичную защиту, то выступающему следует заранее подготовиться к реферативному сообщению, а преподавателю и возможным оппонентам – ознакомиться с работой.

Реферативное сообщение отличается от самого реферата прежде всего объемом и стилем изложения, т.к. учитываются особенности устной научной речи и публичного выступления в целом. В реферативном сообщении содержание реферата представляется подробно (или кратко) и, как правило,

вне оценки, т.е. изложение приобретает обзорный характер и решает коммуникативную задачу (передать в устной форме информацию, которая должна быть воспринята слушателями). Учитывая публичный характер высказываний, выступающий должен:

- составить план и тезисы выступления;
- кратко представить проблематику, цель, структуру и т.п.;
- обеспечить порционную подачу материала не в соответствии с частями, разделами и параграфами, а сегментировать в зависимости от новизны информации;
- соблюдать четкость и точность выражений, их произнесение; обращать внимание на интонацию, темп, громкость и т.п. особенности публичного выступления;
- демонстрировать подготовленный характер высказываний, допуская, как в любой другой устной речи, словесную импровизацию.

### **Рекомендации по написанию эссе**

*Эссе* – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

*Цель* эссе состоит в развитии таких навыков, как самостоятельное творческое мышление и письменное изложение собственных мыслей.

*Структура* эссе определяется предъявляемыми требованиями:

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

Аргументы – это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др.

Эссе обычно имеет кольцевую структуру (количество тезисов и аргументов зависит от темы, избранного плана, логики развития мысли):

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

При написании эссе надо учитывать следующее:

Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении – резюмируется мнение автора).

Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев: так достигается целостность работы.



**Стиль изложения:** эмоциональность, экспрессивность, художественность.

**Правила написания** эссе:

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

В качестве примера можете познакомиться с широко известными эссе И.А. Бунина («Недостатки современной поэзии»), Д.С. Мережковского («О причинах упадка и новых течениях современной русской литературы»), К.Д. Бальмонта («Элементарные слова о символической поэзии»), В.Я. Брюсова («Ключи тайн»), Вяч. Иванова («Символизм как миропонимание»), А.А. Блока («О лирике»).

### **Учебно-методические указания к выполнению тестовых заданий**

Тестовый контроль отличается от других методов контроля (устные и письменные экзамены, зачеты, контрольные работы и т.п.) тем, что он представляет собой специально подготовленный контрольный набор заданий, позволяющий надежно и адекватно количественно оценить знания обучающихся посредством статистических методов.

Все вышеуказанные преимущества тестового контроля могут быть достигнуты лишь при использовании теории педагогических тестов, которая сложилась на стыке педагогики, психологии и математической статистики. Основными достоинствами применения тестового контроля являются:

- объективность результатов проверки, так как наличие заранее определенного эталона ответа (ответов) каждый раз приводит к одному и тому же результату;
- повышение эффективности контролирующей деятельности со стороны преподавателя за счет увеличения её частоты и регулярности;
- возможность автоматизации проверки знаний учащихся, в том числе с использованием компьютеров;
- возможность использования в системах дистанционного образования.

**Тест** – инструмент, состоящий из системы тестовых заданий с описанными системами обработки и оценки результата, стандартной процедуры проведения и процедуры для измерения качеств и свойств личности, изменение которых возможно в процессе систематического обучения.

Преимущество тестового контроля состоит в том, что он является научно обоснованным методом эмпирического исследования и в определенной сфере позволяет преодолеть умозрительные оценки знаний студентов. Следует

отметить, что задания, используемые многими преподавателями и называемые ими тестовыми, на самом деле таковыми вовсе не являются. В отличие от обычных задач тестовые задания имеют четкий однозначный ответ и оцениваются стандартно на основе ценника. В самом простом случае оценка студента есть сумма баллов за правильно выполненные задания. Тестовые задания должны быть краткими, ясными и корректными, не допускающими двусмысленности. Сам же тест представляет собой систему заданий возрастающей трудности. Тестовый контроль может применяться как средство текущего, тематического и рубежного контроля, а в некоторых случаях и итогового.

Текущее тестирование осуществляется после изучения отдельной темы или группы тем. Текущее тестирование, прежде всего, является одним из элементов самоконтроля и закрепления слушателем пройденного учебного материала.

### ***Виды тестовых заданий***

Тестовое задание (ТЗ) может быть представлено в одной из следующих стандартизированных форм:

- закрытое ТЗ, предполагающее выбор ответов (испытуемый выбирает правильный ответ (ответы) из числа готовых, предлагаемых в задании теста);
- открытое ТЗ (испытуемый сам формулирует краткий или развернутый ответ);
- ТЗ на установление правильной последовательности;
- ТЗ на установление соответствия между элементами двух множеств.

### ***Закрытое тестовое задание***

Закрытое ТЗ состоит из неполного тестового утверждения с одним ключевым элементом и множеством допустимых вариантов ответов, один или несколько из которых являются правильными. Тестируемый студент определяет правильные ответы из данного множества. Рекомендуется пять или шесть вариантов ответов, из которых два или три являются правильными.

### ***Открытое тестовое задание***

Открытое ТЗ имеет вид неполного утверждения, в котором отсутствует один или несколько ключевых элементов и требует самостоятельной формулировки ответа тестируемого. В качестве отсутствующих ключевых элементов могут быть: число, буква, слово или словосочетание. При формулировке задания на месте ключевого элемента необходимо поставить прочерк или многоточие.

### ***Тестовое задание на установление правильной последовательности***

ТЗ на установление правильной последовательности состоит из однородных элементов некоторой группы и четкой формулировки критерия упорядочения этих элементов.

### ***Тестовое задание на установление соответствия***

ТЗ на установление соответствия состоит из двух групп элементов и четкой формулировки критерия выбора соответствия между ними. Внутри

каждой группы элементы должны быть однородными. Количество элементов во второй группе должно превышать количество элементов первой группы, но не более чем в 2 раза. Максимально допустимое количество элементов во второй группе не должно превышать 10. Количество же элементов в первой группе должно быть не менее двух.

### ***Требования к тестовым заданиям***

Для обеспечения адекватности оценки знаний тесты должны обладать следующими свойствами:

- тест должен быть **репрезентативным** с точки зрения изучаемого материала (ответы на вопросы, поставленные в тесте, не должны выходить за пределы данной учебной дисциплины);
- тест должен быть **уместным**: формулировка и состав вопросов должны соответствовать основной цели дисциплины (при тестировании по определенной теме вопросы должны соответствовать одной из основных задач дисциплины, упомянутых в программе курса);
- тест должен быть **объективным**, что заключается в неизбежности выбора правильного варианта ответа различными экспертами, а не только преподавателем, оставившим тест;
- тест должен быть **специфичным**, т.е. в тесте не должно быть таких вопросов, на которые мог бы ответить человек, не знающий данной дисциплины, но обладающий достаточной эрудицией;
- тест должен быть **оперативным**, что предусматривает возможность быстрого ответа на отдельный вопрос, поэтому вопросы формулируются коротко и просто и не должны включать редко используемые слова, конечно, если эти слова не являются понятиями, знание которых предусмотрено в учебной дисциплине.

*Перечисленные свойства тестовых заданий обеспечивают необходимый качественный уровень проведения итогового контроля, к которому предъявляются следующие требования.*

Процесс тестирования должен быть **валидным** (значимым), когда результаты подтверждают конкретные навыки и знания, которые необходимо проверить.

Тестирование является **объективным**, если результаты не отражают мнения или снисходительность проверяющего.

Убедиться в **надежности** тестирования можно, если результаты повторно подтверждены последующими контрольными мероприятиями.

**Эффективность** тестирования определяется, если его выполнение и оценивание не занимает больше времени или денег, чем необходимо.

Тестирование можно считать **приемлемым**, если студенты и преподаватели воспринимают контрольное мероприятие адекватно его значимости.

Изучение динамики процесса проверки знаний с помощью тестов позволяет установить индивидуальное время тестирования для каждого конкретного набора тестовых заданий. Нередко время тестирования для

различных дисциплин устанавливается одинаковым на основании некоторого стандарта, не принимая во внимание специфику конкретной дисциплины и ее раздела.

### **Указания по подготовке к зачету**

Формой итогового контроля знаний и умений, полученных в процессе изучения дисциплины является зачет.

Зачет дает возможность преподавателю:

- выяснить уровень освоения студентами учебной программы дисциплины;
- оценить формирование у студентов определенных знаний и навыков их использования, необходимых и достаточных для будущей профессиональной деятельности;
- оценить умение студентов творчески мыслить и логически правильно излагать ответы на поставленные вопросы.

При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Сдача зачета предполагает полное понимание, запоминание и применение изученного материала на практике. Для успешной подготовки к промежуточной аттестации студентам необходимо вновь обратиться к пройденному материалу. Литература для подготовки к зачету рекомендуется преподавателем, либо указана в рабочей программе по дисциплине.

При подготовке к промежуточной аттестации в качестве ориентира студент может использовать перечень контрольных вопросов для самопроверки. Подготовка ответов на эти вопросы позволит:

- выяснить уровень освоения студентами учебных программ;
- оценить формирование у студентов определенных знаний и навыков их использования, необходимых и достаточных для будущей профессиональной деятельности;
- оценить умение студентов творчески мыслить и логически правильно излагать ответы на поставленные вопросы.

Оценка знаний студентов должна опираться на строго объективные критерии, научно обоснованные педагогикой и обязательные для выполнения всех преподавателей.

Среди таких критериев важнейшими являются принципы подхода к оценке. В наиболее общем виде эти принципы можно представить следующим образом:

- глубокие знания и понимание существа вопроса, но не всех его деталей, а лишь основных;
- степень сознательного и творческого усвоения изучаемых наук как базы личных убеждений и полезных обществу действий;
- понимание сущности науки, места каждой темы в общем курсе и её связи с предыдущими и последующими темами;

- выделение коренных проблем науки и умение правильно использовать это знание в самостоятельной научной деятельности или практической работе по специальности.

Зачет может проводиться в устной, письменной форме и с применением тестов. Зачет проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании зачета преподаватель может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При осуществлении образовательного процесса используется ряд информационных технологий обеспечения дистанционного обучения, включающий, но не исчерпывающийся, технологиями онлайн и оффлайн распространения образовательной информации (почтовая рассылка печатных материалов и бланков тестирования или электронных версий образовательных материалов на физических носителях, либо интерактивный доступ к материалам через интернет, доступ к электронно-библиотечным системам института и сторонних поставщиков), технологиями взаимодействия студентов с преподавателем (видео-лекции и семинары, групповые и индивидуальные консультации через интернет, индивидуальные консультации по телефону), технологиями образовательного контроля (интерактивные онлайн тесты в интернет, оффлайн тесты с использованием персональных печатных бланков).

Для реализации указанных технологий используется набор программного обеспечения и информационных систем, включающий, но не ограничивающийся, следующим списком.

1. операционные системы Microsoft Windows (различных версий);
2. операционная система GNU/Linux;
3. свободный офисный пакет LibreOffice;
4. система управления процессом обучения «Lete e-Learning Suite» (собственная разработка);
5. система интерактивного онлайн тестирования (собственная разработка);
6. система телефонной поддержки и консультаций сотрудниками колл-центра «Центральная служба поддержки» (собственная разработка);
7. система онлайн видео конференций Adobe Connect;
8. электронно-библиотечная система «Айбукс»;
9. электронно-библиотечная система «Издательства «Лань»;
10. интернет-версия справочника «КонсультантПлюс»;
11. приложение для мобильных устройств «КонсультантПлюс: Студент»;
12. справочная правовая система «Гарант»;

13.иные ИСС.

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

1. Аудиторная база (лекционная аудитория, аудитория для проведения практических занятий, виртуальные классные комнаты на портале РФЭИ)
2. Организационно-технические средства и аудиовизуальный фондовый материал, мультимедийное оборудование.
3. Комплекты видеофильмов, аудиокниг, CD-дисков по проблемам дисциплины.
4. Интернет.

Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарём и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий по физкультуре.

Имеются в наличии два специализированных зала, оборудованных фитнес-тренажерами для силовых видов спорта (тяжёлая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт, пауэрлифтинг), зал для дзюдо, зал для аэробики, зал для акробатики, также имеется спортивная площадка для занятий волейболом, баскетболом и футболом.