

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московский государственный институт культуры»
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

«УТВЕРЖДЕНО»

Зав. кафедрой

Дудкина Ю.С.

«12» мая 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура

Направления подготовки:

«Музыкальное искусство эстрады» «Дирижирование», «Музыкально-инструментальное искусство», «Искусство народное пения», «Вокальное искусство», «Музыкально-театральное искусство», «Музыкознание и музыкально-прикладное искусство»

Профили подготовки:

инструменты эстрадно-джазового оркестра, эстрадно-джазовое пение, дирижирование академическим хором, оркестром духовых инструментов, оркестром народных инструментов;
оркестровые духовые и ударные инструменты; струнные смычковые инструменты; баян, аккордеон, струнные щипковые инструменты; фортепиано
хоровое народное пение; сольное народное пение;
академическое пение; искусство оперного пения,
музыкальная педагогика, этномузыкология, музыковедение

Квалификация (степень) выпускника: БАКАЛАВР

форма обучения: очная, заочная

Москва 2015

1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания 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.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Дисциплина «Физическая культура» входит в Б. 4.

3. Формируемые компетенции в результате освоения дисциплины (модуля) Физическая культура

Направление подготовки: 53.03.03 «Вокальное искусство»

профиль Академическое пение

Направление подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

профили: Фортепиано,

Оркестровые духовые и ударные инструменты,

Оркестровые струнные инструменты,

Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты

Направление подготовки: 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

профили: Инструменты эстрадного оркестра,

Эстрадно-джазовое пение

Направление подготовки: 53.03.04 Искусство народного пения

профили: Хоровое народное пение,

Сольное народное пение

Направление подготовки: 53.03.05 Дирижирование

профили: Дирижирование академическим хором,

Дирижирование оркестром народных инструментов,

Дирижирование оркестром духовых инструментов

Направление подготовки: 53.03.06 Музыкознание и музыкально-прикладное искусство

профили: Музыковедение, Этномузыкология,

Музыкальная педагогика

ОК – 15 - владеет средствами самостоятельного и грамотного использования методов физического воспитания и самовоспитания

СПЕЦИАЛИТЕТ

Направление подготовки: 53.05.04 Музыкально-театральное искусство

специализация Искусство оперного пения

ОК – 13 - владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- использовать творчески средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных

Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**Краткое содержание / определение и структура компетенции.
Характеристика уровня сформированности компетенции у выпускника
вуза.**

Ок - 15	Характеристика Порогового уровня	Характеристика Повышенного уровня	Характеристика Высокого уровня
	<ul style="list-style-type: none">- умение использовать средства физической культуры;- понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;- знать основы физической культуры и здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none">- умение самостоятельно правильно использовать методы физического воспитания для укрепления здоровья и хорошего уровня физической подготовленности.	<ul style="list-style-type: none">- овладение системой практических умений и навыков обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности определяющий психофизическую готовность студента к будущей профессии.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) – Физическая культура

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 400 академических часов.

Виды учебной работы	Всего часов /зачетных единиц	семестры						
		1	2	3	4	5	6	7
Практические занятия	360	50	50	52	52	52	52	52

1	<u>Теоретический раздел</u> Лекция ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.	1	1	2				Подготовка реферата
	<u>Практический раздел</u> Строевые упражнения О.Р.У. Упражнения для мышц шеи Упражнения для туловища Упражнения для ног Упражнения с сопротивлением.	1-7			2			
	Упражнения для туловища Упражнения для ног Упражнения с сопротивлением.	1-7			2			
	<u>Легкая атлетика</u> Кроссовая подготовка.	1-7	1			16		
	<u>Контрольные тестирования</u>		3		4			Рубежный контроль
	<u>Спортивные игры</u> Баскетбол Волейбол Бадминтон Мини-футбол Настольный теннис Футбол Дартс	1-7				20		
	Мини-футбол Настольный теннис Футбол Дартс	1-7				20		
	<u>Подвижные игры.</u>	1-7				20		
	<u>Эстафеты.</u>	1-2				20		
	<u>Ритмическая гимнастика.</u>	1-4						
	<u>Аэробика.</u>							

	<u>Лыжный спорт.</u> О.Ф.П. <u>Спортзал.</u> <u>Атлетическая гимнастика.</u> <u>Массаж</u> <u>Самомассаж</u> освоение основных способов выполнения классического массажа. <u>Спортивные виды борьбы.</u> <u>Контрольные тестирования</u>	1-7 1-7 1-7 1-7 2-3 1-7 17			20 20 12 2			Рубежный контроль
2	<u>Теоретический раздел</u> СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ	2	1	4				Подготовка реферата
3	<u>Теоретический раздел</u> ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3	1	4				Подготовка реферата
4	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕ-	4	1	2				Подготовка реферата

	ЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.							
5	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ.	5	1	2				Подготовка реферата
6	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).	6	1	2				Подготовка реферата

Итого: 400 - д/о; з/о 18 360 22

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

Теоретический раздел

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА. / 4ч./

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

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

Практический раздел

Построение.

Повороты на месте размыкание, смыкание, перестроение.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения, приведения, рывки. Упр. выполняются на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи

Наклоны, вращения, повороты головы.

Упражнения для туловища

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

Упражнения для ног

Различные маховые движения ногами, приседания на одной и на обеих ногах, выпады.

Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Легкая атлетика

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

Финиширование.

Кроссовая подготовка.

Муж.3000м.

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

Контрольные тестирования.

Спортивные игры

Баскетбол

Волейбол

Бадминтон

Мини-футбол

Настольный теннис

Футбол

Дартс

Подвижные игры

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

Эстафеты

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

Ритмическая гимнастика

Ритмические и танцевальные движения различной интенсивности.

Аэробика.

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

Упражнения для развития координации.

Теоретический раздел

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. /4ч./

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. /4 ч./

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Практический раздел

Лыжная подготовка

Техника передвижения на лыжах

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

Способы торможения на лыжах:

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

Общая Физическая Подготовка.

Спортзал.

Упражнения с предметами.

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

Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

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

Атлетическая гимнастика.

упражнения на тренажерах и блочных устройств.

Упражнения с гантелями, штангой.

Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, приседания

Массаж

Самомассаж освоение основных способов выполнения классического массажа.

Спортивные виды борьбы.

Самбо

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

Контрольные тестирования

Теоретический раздел

Тема 4. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ. /4/.

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка.

Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Организационно-правовые основы противодействия применению допинга в спорте. Профилактика употребления допинга в спорте.

Тема 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ. /2./

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

Тема 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студента. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика

профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

Методико – практический раздел

К теме 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.

К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

К теме 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).

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методического обеспечение самостоятельной работы студентов

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

Таблица 1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах	
	Женщины	Мужчины

	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростную подготовленность бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Тест на м-цы брюшного пресса - поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз) (вес до 85 кг.)						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.) (вес до 70 кг.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
вес более 70 кг.	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.) (вес до 85 кг.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

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

Темы реферативных работ для освобожденных студентов
1 семестр

Тема: Лечебная физическая культура при вашем заболевании.

Содержание реферата:

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

2 семестр

Тема: Массаж как средство реабилитации.

Содержание реферата:

1. Виды массажа. Классификация массажа.
2. Основные приемы массажа.
3. Показания и противопоказания к массажу.
4. Санитарно-гигиенические требования.
5. Лечебный массаж при вашем заболевании.

3 семестр

Тема: Здоровье как ценностная ориентация

Содержание реферата:

1. Понятие - содержание и критерии.
2. Влияние образа жизни на здоровье.
3. Влияние условий окружающей среды на состояние здоровья.

4 семестр

Тема: Основы здорового образа жизни.

Режим труда, отдыха, питания, закаливания, учета экологии окружающей среды.

5 семестр

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность
2. Выбор двигательного режима.
3. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Выбор индивидуальной оздоровительной системы или методики занятий физическими упражнениями.
5. Обоснование выбора.

6 семестр

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями

1. Самоконтроль его цель и задачи.
2. Объективные и субъективные показатели.
3. Критерии оценки самоконтроля.
4. Дневник самоконтроля.
5. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограммы функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма физической подготовленности.

6. Учебно-методические и информационное обеспечение дисциплины(модуля)

А) основная литература:

Бакланова, Н. К. Профессионально-прикладная физическая культура студентов музыкальных специализаций вузов культуры и искусств : учеб. пособие / Н. К. Бакланова, Ю. И. Дудкина ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - М. : МГУКИ, 2008. - 100 с. - Прил.: с. 74-98. - Библиогр.: с. 68-73. - ISBN 5-94778-140-9 : 91-.

Гилев, Г. А. Физическое воспитание в вузе : учеб. пособие / Моск. гос. индустр. ун-т. - М. : МГИУ, 2007. - 375с. : ил. - ISBN 978-5-2760-1038-0 : 318-

Дудкина, Ю. И. Физическая культура [Текст] : курс лекций для студентов всех форм обучения / Ю. И. Дудкина ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. - М. : МГУКИ, 2014. - 55 с. - Прил.: с. 50-55. - 152-.

Курьсь, В. Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие. - М. : Советский спорт, 2013. - 368 с. - ISBN 978-5-9718-0629-5.

Муллер, Арон Беркович. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА [Электронный ресурс] : Учебник и практикум / Арон Беркович ; Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 424. - (Бакалавр. Прикладной курс). - ISBN 978-5-9916-6090-7 : 1000.00.

Постникова, В. И. Адаптивная физическая культура [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов культуры и искусств / Алтайская гос. акад. культуры и искусств. - Барнаул : Изд-во Алтайской гос. акад. культуры и искусств, 2007. - 114, [1] с. : ил. - Библиогр.: с. 103-104. - 150-.

Б) дополнительная литература:

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

История физической культуры и спорта : учебник / под общ. ред. В. В. Столбова. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 358, [1] с. : ил. - ISBN 4201000000-010 : 1-20-.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

Компьютерная техника, принтеры.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ПрООП ВО по музыкальным направлениям и профилям

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный институт культуры
Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности**

«УТВЕРЖДЕНО»

Зав. кафедрой

Дудкина Ю.С.

«12» мая 2015 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Физическая культура

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ))

Направление подготовки: «Вокальное искусство», «Дирижирование», «Искусство народного пения», «Музыкальное искусство эстрады», «Музыкально – инструментальное искусство», «Музыкально-театральное искусство», «Музыкальное и музыкально-прикладное искусство»

Профиль подготовки: «Академическое пение», «Дирижирование оркестром народных инструментов», «Дирижирование оркестром духовых инструментов», «Дирижирование академическим хором», «Сольное народное пение», «Хоровое народное пение» «Эстрадно – джазовое пение», «Инструменты эстрадного и джазового оркестра», «Оркестровые духовые и ударные инструменты», «Фортепиано», «Оркестровые струнные инструменты», «Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты», «Искусство оперного пения», «Этномузыкология», «Музыкальная педагогика», «Музыковедение»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная и заочная

Москва – 2015

В результате освоения данной ООП ВО выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями:

Направление подготовки: 53.03.03 «Вокальное искусство»

профиль Академическое пение

Направление подготовки: 53.03.02 Музыкально-инструментальное искусство

профили: Фортепиано,

Оркестровые духовые и ударные инструменты,

Оркестровые струнные инструменты,

Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты

Направление подготовки: 53.03.01 Музыкальное искусство эстрады

профили: Инструменты эстрадного оркестра,

Эстрадно-джазовое пение

Направление подготовки: 53.03.04 Искусство народного пения

профили: Хоровое народное пение,

Сольное народное пение

Направление подготовки: 53.03.05 Дирижирование

профили: Дирижирование академическим хором,

Дирижирование оркестром народных инструментов,

Дирижирование оркестром духовых инструментов

Направление подготовки: 53.03.06 Музыказнание и музыкально-прикладное искусство

профили: Музыкаведение, Этномузыкология,

Музыкальная педагогика

ОК – 15 - владеет средствами самостоятельного и грамотного использования методов физического воспитания и самовоспитания

СПЕЦИАЛИТЕТ

Направление подготовки: 53.05.04 Музыкально-театральное искусство

специализация Искусство оперного пения

ОК – 13 - владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Направления подготовки и Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание /определение и структура компетенции
ОК	Общекультурные компетенции	
<p>«Вокальное искусство», Музыкально-инструментальное искусство, Музыкальное искусство эстрады, Искусство народного пения Дирижирование, Музыказнание и музыкально-прикладное искусство - ОК - 15</p> <p>Музыкально-театральное искусство- ОК - 13</p>	<p>владеет средствами самостоятельного и грамотного использования методов физического воспитания и самовоспитания</p> <p>- владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- умеет самостоятельно и грамотно использовать методы физического воспитания и самовоспитания</p> <p>- умеет самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

Для студентов первого курса

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 применение средств физической культуры для направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ самовоспитания с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Для студентов второго курса

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т.д.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Учебный материал имеет коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянно-патологическими факторами.

МАТЕРИАЛЫ К ЗАЧЁТУ ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определённого минимума - регулярности посещения обязательных занятий: обязательных и дополнительных тестов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Текущий - позволяет оценить степень освоения разделов темы, виды учебной работы.

Итоговый контроль даёт возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределение в ней через комплексную проверку занятий, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студентов, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов. – М.: Гардарики, 2007.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2010.
3. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2005.

Дополнительная литература

1. Вайбаум Я.С., Ковалёв В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебное пособие - М.: изд. Центр "Академия", 2002.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
3. Попов В.Д. 1001 упражнение для здоровья и физического развития. - М.: ООО "изд-во Арстрель", ООО "изд-во АСТ", 2002.
4. Смирнов В.И., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.

1. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие для вузов. – М.: Гардарики, 2007.
2. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов /Ред.: С.Н. Попов. – М.: Академия, 2004.
3. Тимушкин, А.В., Чесноков, Н.Н., Чернов, С.С. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие для вузов. – М.: Спорт Академ Пресс, 2003.
4. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. - М.: изд-во РУДН.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

Московский государственный институт культуры

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Физическая культура

(НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ))

Направление подготовки: «Вокальное искусство», «Дирижирование», «Искусство народного пения», «Музыкальное искусство эстрады», «Музыкально – инструментальное искусство», «Музыкально-театральное искусство», «Музыкальное и музыкально-прикладное искусство»

Профиль подготовки: «Академическое пение», «Дирижирование оркестром народных инструментов», «Дирижирование оркестром духовых инструментов», «Дирижирование академическим хором», «Сольное народное пение», «Хоровое народное пение» «Эстрадно – джазовое пение», «Инструменты эстрадного и джазового оркестра», «Оркестровые духовые и ударные инструменты», «Фортепиано», «Оркестровые струнные инструменты», «Баян, аккордеон и струнные щипковые инструменты», «Искусство оперного пения», «Этномузыкология», «Музыкальная педагогика», «Музыковедение»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная и заочная

Москва – 2015

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

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

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В ходе реализации учебной программы "Физическая культура", при условии должной организации и регулярности учебных занятий в установленном объёме, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной учебной дисциплине (федеральный компонент):

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности;
- основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

- спорт, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины "Физическая культура" позволяет определить следующие требования к знаниям и умениям студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке);

уметь использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

В результате освоения данной ООП ВО выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями:

Коды компетенций	Название компетенции	Краткое содержание /определение и структура компетенции
ОК	Общекультурные компетенции	
<p>«Вокальное искусство», Музыкально-инструментальное искусство, Музыкальное искусство эстрады, Искусство народного пения Дирижирование, Музыкальное и музыкально-прикладное искусство - ОК - 15</p>	<p>-владеет средствами самостоятельного и грамотного использования методов физического воспитания и самовоспитания</p>	<p>- умеет самостоятельно и грамотно использовать методы физического воспитания и самовоспитания</p>
<p>Музыкально-театральное искусство- ОК - 13</p>	<p>- владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного</p>	<p>- умеет самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, достигать должного уровня физической подготовленности для</p>

	уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	---	--

Самостоятельная работа студентов - это индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства преподавателя, которая призвана обеспечить более глубокое, творческое усвоение понятийного аппарата дисциплины, содержания профессиональных кодексов.

Формы самостоятельной работы студентов, соответствующие контенту учебной дисциплины и степени подготовленности учащихся, определяются учебным планом и кафедрами при разработке рабочих программ учебных дисциплин. Кроме того, формы самостоятельной работы студентов могут быть связаны с теоретическими курсами и иметь учебный или учебно-исследовательский характер.

В соответствии с Положением о самостоятельной работе студентов, утвержденном на заседании Ученого совета МГИК, формы самостоятельной работы студентов могут быть следующими:

- подготовка и написание рефератов, докладов, эссе, очерков и других письменных работ на заданные темы;
- решение задач (перевод и пересказ текстов, подбор и изучение литературных источников, разработка и составление различных схем; выполнение графических работ; проведение расчетов и др.);
- выполнение индивидуальных заданий, направленных на развитие у студентов самостоятельности и инициативы;
- подготовка к участию в научно-теоретических конференциях, смотрах, олимпиадах и др.

Самостоятельная работа студентов, формирующая навыки осуществления столь значимой научно-исследовательской/творческой деятельности, и способствующая систематизации, закреплению и расширению теоретико-методологических и технологических знаний и умений в контексте выбранной специальности, предполагает:

- поиск и отбор учебных и специальных научных материалов по конкретному вопросу, теме, предмету;
- чтение основной и дополнительной литературы по конкретной проблематике в рамках той или иной учебной дисциплины;
- работа с информационно-вспомогательными материалами (в библиотеке/информационных центрах с различными видами ресурсов – каталоги, энциклопедии, справочники и словари, существующими на традиционном (бумажном) носителе и в электронной форме, в том числе в качестве Интернет-ресурсов);
- самостоятельный подбор источников информации, в том числе через интернет;
- конспектирование первоисточников; – аннотирование отобранных материалов;
- реферирование первоисточников;
- обзорно-аналитическая деятельность (составление обзоров публикаций по конкретной теме);
- составление словаря (глоссария);
- составление схем, таблиц и т.д.;
- составление библиографической картотеки (в том числе в электронном виде) первоисточников, систематизированных по алфавиту или по предметно-тематическому признаку;
- прослушивание учебных аудиовизуальных материалов;
- подготовка мультимедийных презентаций по конкретной теме;
- выполнение домашних контрольных работ;
- подготовка устного сообщения/реферата/доклада для выступления на семинарском или лекционном занятии;
- выполнение практических заданий репродуктивного типа (тесты, ответы на вопросы, решение задач и т.д.);
- подготовка к участию в деловой игре, конкурсе, творческом соревновании;
- ведение дневника (наблюдений, практики, самоподготовки и т.д.).

В целом, перечисленные виды самостоятельной работы студентов можно систематизировать следующим образом:

- репродуктивная (самостоятельное прочтение, просмотр, конспектирование учебной, научной и методической литературы, интернет-ресурсов, прослушивание лекций, пересказ, заучивание, запоминание, повторение учебного материала и др.);
- познавательно-поисковая (подготовка сообщений, докладов, выступлений на семинарских и практических занятиях, подбор материалов по учебной проблеме, подготовка контрольной, курсовой работы и т.д.);
- творческая (участие в научно-исследовательской работе – написание рефератов, научных статей, подготовка дипломного проекта и т.д.).

При изучении дисциплины используются различные виды самостоятельной работы студентов:
- подготовка к лекциям. Студент должен иметь некоторый запас знаний, касающийся темы будущей лекции;

- подготовка к практическим занятиям предполагает изучение материалов лекций, учебников и учебных пособий, первоисточников и материалов, размещенных в электронных средствах информации;
- самостоятельная работа студентов при подготовке к зачету предполагает осмысление и приведение в систему знаний, полученных на лекциях и практических занятиях.

Углублению и расширению знаний студентов также будет способствовать: чтение и составление конспектов первоисточников по профессиональной этике; подготовка творческих работ, докладов, эссе для вынесения их на обсуждение в ходе практического занятия.

При анализе нормативных правовых актов студенты должны научиться правильно фиксировать основные реквизиты документа (полное официальное название, когда и каким органом был принят, кем и когда подписан, где опубликован), порядок вступления в силу и сферу действия.

Следует обратить особое внимание при самостоятельном изучении источников на новую для студента терминологию, без знания которой он не сможет усвоить содержание документа, а в дальнейшем и ключевых положений изучаемой дисциплины в целом.

При самостоятельном изучении основной рекомендованной литературы студентам необходимо обратить внимание на основные положения, излагаемые в изучаемом тексте. Для того чтобы убедиться насколько глубоко усвоено содержание темы, студент должен уметь дать четкие ответы на контрольные вопросы по изучаемой теме.

Работа с дополнительной литературой предполагает умение студентов выделять в ней необходимый аспект изучаемой темы (то, что в данной работе относится непосредственно к изучаемой теме).

Обязательным элементом самостоятельной работы студентов с правовыми источниками и литературой является ведение необходимых записей. Основными формами записей являются конспект, выписки, тезисы, аннотации и т.д.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ КОНСПЕКТА

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотации, резюме - предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
2. Планирование - краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
3. Тезисы - лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
4. Цитаты - дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
5. Выписки - это краткие записи в форме цитат (дословное воспроизведение отрывков источника, произведения, статьи, содержащих существенные положения, мысли автора), либо лаконичное, близкое к тексту изложение основного содержания.
6. Конспектирование - краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

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

Методические рекомендации по составлению конспекта:

1. Внимательно читайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

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

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

Контроль самостоятельной работы студентов над выполнением учебного плана дисциплины осуществляется в ходе практического занятия методом устного опроса или посредством тестирования.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАДАНИЯМ

Все типы заданий, выполняемых студентами, в том числе в процессе самостоятельной работы, так или иначе содержат установку на приобретение и закрепление определенного Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования объема знаний, а также на формирование в рамках этих знаний некоторых навыков мыслительных операций - умения оценивать, анализировать, сравнивать, комментировать и т.д.

Некоторые задания требуют пояснения:

1. Прокомментировать высказывание - объяснить, какая идея заключена в отрывке, о какой позиции ее автора она свидетельствует.

2. Сравнить - выявить сходство и различие позиций по определенным признакам.

3. Обосновать один из нескольких предложенных вариантов ответа - привести аргументы в пользу правильности выбранного варианта ответа и указать, в чем ошибочность других вариантов.

4. Аргументировать (обосновать, доказать, объяснить) ответ - значит:

а) оправдать (опровергнуть) некоторую точку зрения;

б) обосновать свою точку зрения, опираясь на теоретические или практические обобщения, данные и

т.д.

5. Провести анализ - разложить изучаемые явления на составные части, сопоставить их с целью выявления в них существенного, необходимого и определяющего.

6. Тезисно изложить идею, концепцию, теорию - используя материал учебных пособий и другой литературы, кратко, но не в ущерб содержанию сформулировать основные положения учения.

7. Дать характеристику, охарактеризовать явления - значит назвать существенные, необходимые признаки какого-либо явления (положения какой-либо теории) и выявить особенности.

8. Изобразить схематически - значит раскрыть содержание ответа в виде таблицы, рисунка, диаграммы и других графических форм

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Семинарское занятие - форма самостоятельной работы студентов, позволяющая приобщить студентов к научному использованию источников и литературы. Семинар это форма творческой работы, позволяющая к тому же и закрепить, и углубить имеющиеся знания. Следует разумно организовывать работу по подготовке к семинарскому занятию.

К теме каждого семинара даётся определённый план, состоящий из нескольких вопросов, рекомендуется список литературы, в том числе, и обязательной.

Работу следует организовать в такой последовательности:

- прочтение рекомендованных глав из различных учебников;

- ознакомление с остальной рекомендованной литературой из обязательного списка;

- чтение и анализ каждого источника (документа).

При работе с каждым документом надо ответить для себя на следующие вопросы:

а) кто автор документа?

б) какое место эти авторы занимали в обществе?

в) как мы должны относиться к его свидетельствам, какой ракурс оценки событий он представлял?

г) каковы причины различного отношения современников к событиям?

д) следует уяснить значение тех архаичных и незнакомых терминов, что встречаются в тексте.

Выводы из анализа документа должны делаться самостоятельно: хотя в фундаментальных науках не следует пренебрегать авторитетами знаменитых авторов, но следует помнить, что не все научные положения являются бесспорной истиной. Критическое отношение (конечно, обдуманное) является обязательным элементом научной аналитической работы.

Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов

Формой текущего контроля самостоятельной работы по курсу является оценка работы студентов на семинарских (практических) занятиях.

В соответствии с целями и задачами курса выполнение самостоятельной работы предполагает

следующие оценки знания:

Максимальное количество – 10 баллов – студент получает при выполнении следующих условий:

- выступление с сообщением по одному из вопросов семинарского (практического) занятия;
- активное использование дополнительной рекомендуемой литературы по курсу;
- умение находить требующуюся информацию, анализировать и интерпретировать ее в соответствии с целями и задачами семинарского (практического) занятия;
- умение ориентироваться во всем массиве изучаемого материала, соотносить новый материал с пройденным;
- наличие конспекта источников по теме, изучаемой самостоятельно студентом;
- умение использовать термины;
- умение сформировать и обосновать свою позицию, аргументировать ее;
- умение сформулировать общие выводы и тезисы по выбранной теме;
- оформление конспектов в соответствии с требованиями.

7 баллов студент получает при выполнении следующих условий:

- выступление с сообщением по одному из вопросов семинарского занятия;
- использование дополнительной рекомендуемой литературы по изучаемой теме;
- умение достаточно полно раскрыть тему;
- умение использовать термины;
- наличие списка источников по изучаемой теме.

5 баллов студент получает при выполнении следующих условий:

- выступление с сообщением по одному из вопросов семинарского занятия;
- умение достаточно полно раскрыть тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ КУРСОВОЙ РАБОТЫ, РЕФЕРАТА

В рамках курса предусмотрены:

Исходным моментом работы над рефератом (курсовой работы) является выбор темы и определение задач исследования.

Подготовка студента к выполнению указанных видов работы складывается из изучения, конспектирования и анализа предложенных и отобранных источников, работы с рекомендованной научной литературой, составлением плана. Работа должна содержать аргументированное освещение поставленных вопросов с ясными выводами и ссылками на изученную литературу и источники.

Реферат, семинарский доклад, (курсовая работа) имеют ряд обязательных элементов:

- ✓ титульный лист (название темы, фамилия студента, курс, факультет (институт));
- ✓ план работы (с обозначением страниц);
- ✓ введение, в котором ставится научная проблема, содержащаяся в учебном задании, дается краткий анализ научной литературы и источников, используемых студентом при написании работы;
- ✓ основная часть, где изложение проблемы должно быть последовательным, с использованием источников и литературы и постраничным указанием на них;
- ✓ заключение, в котором кратко подводятся итоги изучения темы, делаются выводы;
- ✓ список источников и литературы, которые были использованы при написании работы;
- ✓ реферат (доклад) должен быть напечатан на писчей бумаге с одной стороны листа.

Тема, как реферата, так и курсовой работы должна быть раскрыта с учетом использования классической и новейшей литературы (учебной литературы, монографий, статей из специальных журналов и др.).

К цитатам даются ссылки с указанием автора, названия работы, места и года издания, страницы согласно новейшим стандартам оформления. В конце реферата и курсовой работы должен быть приведен список использованной литературы. Реферат и курсовая работа сдаются преподавателю согласно графику учебного процесса.

При защите курсовой работы студент обязан обозначить актуальность темы, степень изученности проблемы, охарактеризовать привлеченные к исследованию источники и литературу, изложить основные положения работы и выводы, к которым он пришел в результате исследования. После доклада необходимо ответить на вопросы, заданные слушателями и преподавателем.

Самостоятельная работа студента по подготовке реферата, текста семинарского доклада, курсовой работы является принципиально важной, поскольку в ее процессе закладываются и формируются основы аналитического мышления, вырабатывается профессиональный подход к исследуемым проблемам, прививаются и осваиваются первые навыки научного исследования, необходимые в дальнейшей научной работе.

Методические рекомендации к написанию реферата

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.

Специфика реферата (по сравнению с курсовой работой):

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок,
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Виды рефератов

По полноте изложения	Информативные (рефераты-конспекты).
	Индикативные (рефераты-резюме).
По количеству реферируемых источников	Монографические.
	Обзорные.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата, курсовой работы

Критерии	Показатели
1. Новизна и актуальность текста Макс. - 3 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 3 балла	- соответствие плана теме реферата, курсовой работы; - соответствие содержания теме и плану реферата, курсовой работы; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 3 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат, курсовая работа оцениваются по 15-балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 13 – 15 баллов – «отлично»;
- 10 – 12 баллов – «хорошо»;
- 7 – 9 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 7 баллов – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)

Экзамен, (зачет) является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и процессе самостоятельной работы.

Экзамен, (зачет) дает возможность преподавателю:

- выявить уровень освоения обучающимися программы учебной дисциплины;
- оценить формирование определенных знаний и навыков их использования, необходимых и достаточных для будущей самостоятельной работы;
- оценить умение обучающихся творчески мыслить и логически правильно излагать ответы на поставленные вопросы.

Экзамен, (зачет) проводится в форме собеседования, в процессе которого обучающийся отвечает на вопросы преподавателя.

В период подготовки к экзамену, (зачету) обучающиеся вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только закрепляют полученные знания, но и получают новые.

Подготовка обучающихся к экзамену, (зачету) включает в себя три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие к экзамену, (зачету) по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в вопросах.

Литература для подготовки к зачету рекомендуется преподавателем.

Для полноты учебной информации и ее сравнения лучше использовать не менее двух учебников. Обучающийся вправе сам придерживаться любой из представленных в учебниках точек зрения по спорной проблеме (в том числе отличной от преподавателя), но при условии достаточной научной аргументации.

Основным источником подготовки к экзамену (зачету) является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к экзамену (зачету) студентам необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем..

Экзамен, (зачет) проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель может задать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней, применить теоретические знания по современным проблемам экологии. Результаты экзамена, (зачета) объявляются студенту после окончания его ответа в день сдачи.

Результаты экзамена (зачета) объявляются студенту после окончания ответа в день сдачи.

Критерии оценки:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применяемая наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;
- 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.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.