



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ИНСТИТУТ МЕЖДУНАРОДНЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ»**  
INSTITUTE OF INTERNATIONAL ECONOMIC RELATIONS

Принята на заседании  
Учёного совета ИМЭС  
(протокол от 27 апреля 2023 г. № 9)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Ректор ИМЭС Ю.И. Богомолова  
27 апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

по направлению подготовки  
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) «Мировая экономика»

Москва - 2023

*Приложение 4  
к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 38.03.01 Экономика  
направленность (профиль) «Мировая экономика»*

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» входит в состав основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, направленность (профиль) «Мировая экономика» и предназначена для обучающихся по очной форме обучения.

Сведения об актуализации РПД

На учебный год	Состав актуализации	Утверждена Ученым советом
2021-2022	- Перечень основной и дополнительной учебной литературы; - оценочные материалы.	Протокол Учёного совета от 08.07.2021 г., № 12
2022-2023	- Перечень основной и дополнительной учебной литературы; - оценочные материалы.	Протокол Учёного Совета от 26.01.2022 г., № 6
2023-2024	- Перечень основной и дополнительной учебной литературы; - оценочные материалы.	Протокол Учёного Совета от 27.04.2023 г., № 9

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи дисциплины (модуля).....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования .....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) для основного учебного отделения .....	6
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) для специального учебного отделения .....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	14
7.1. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости .....	14
7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.....	19
7.2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	19
7.2.2. Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций.....	20
7.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	20
7.3.1. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний .....	20
7.3.2. Типовые задания и (или) материалы для оценки умений.....	23
7.3.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки навыков .....	27
7.4. Перечень вопросов для подготовки к зачету .....	30
7.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	32
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	35
8.1. Основная литература.....	35
8.2. Дополнительная литература .....	36
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	36
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) .....	36
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	38

## 1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» - создать оптимальные условия для формирования у обучающихся способностей использовать методы и средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- понимать социальную значимость физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучить научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;
- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (1) <sup>1</sup> – научно-практические основы физической культуры и спорта: базовые термины и понятия физической культуры.
		Уметь (1) – использовать понятийный аппарат физической культуры и спорта, формировать собственные установки на физическое развитие и здоровый образ жизни.
		Владеть (1) – навыками оценки физической подготовленности, дозировки физической нагрузки.

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы высшего образования

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть учебного плана по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, профиль «Мировая экономика».

В начале учебного года, после прохождения медицинского осмотра и с учетом интересов, обучающиеся распределяются в учебные отделения: основное и специальное.

<sup>1</sup> (1) – в скобках указан этап формирования компетенции из таблицы в п.7.2 (здесь и далее в таблице)

В основное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки. Численный состав учебного отделения составляет 12 - 15 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского осмотра к специальной медицинской группе. Численный состав групп составляет 8-10 человек. Также в специальное учебное отделение входят группы лечебной физической культуры. В данную группу зачисляются студенты с несколькими заболеваниями, после перенесенных травм, операций. Численный состав группы составляет 4-7 человек

Для зачисления в указанные выше отделения все студенты обязаны представить в деканат медицинскую справку, выданную медицинским учреждением (с указанием ограничений по занятиям физической культурой).

Во время обучения возможен переход из одного отделения в другое. Основанием для перехода в течение одного семестра служит дополнительное медицинское заключение, выданное в установленном порядке.

Студенты могут быть освобождены от занятий по физической подготовке по состоянию здоровья на основании соответствующей медицинской справки. Справка предоставляется преподавателю, ответственному за реализацию дисциплины по данной образовательной программе.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от занятий на срок не более 2 месяцев, но не относящиеся к группе инвалидов или лиц с ограниченными возможностями здоровья, выполняют письменную реферативную работу (в том числе, связанную с характером их заболевания).

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, всего – 72 часа.

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего часов / зачётных единиц</b>
<b>Контактная работа с преподавателем, (всего)</b>	<b>18,2 / 0,51</b>
В том числе:	
Занятия лекционного типа	10 / 0,28
Занятия семинарского типа	8 / 0,22
Текущая аттестация по дисциплине	0,2 / 0,01
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>53,8 / 1,49</b>
<b>Контроль</b>	<b>-</b>
Форма контроля	зачет
<b>Общая трудоёмкость</b>	<b>72 / 2</b>

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) для основного учебного отделения**

Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
<p>Раздел 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</p>	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. 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, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.</p>
<p>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания</p>	<p>Воздействие социально - экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся 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.</p>
<p>Раздел 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности</p>	<p>Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности 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).</p>
<p>Раздел 4.</p>	<p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения</p>

<p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p>	<p>движениям. Основы совершенствования физических качеств. Основные закономерности формирования и развития 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. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. 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.</p>
--	--

Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья, овладевают знаниями, умениями и навыками для самостоятельного проведения занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта, проведение производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. В конце каждого семестра они, а также освобожденные от семинарских занятий представляют тематические рефераты по теме, связанной с их индивидуальными отклонениями в состоянии здоровья.

**Примечание:** в исключительных случаях по представлению преподавателя учебной группы решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные зачетные требования, может быть поставлен семестровый зачет при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в изучении дисциплины.

### Структура дисциплины

#### Очная форма обучения (в часах)

№ п/п	Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа			СРС	Всего
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Текущая аттестация по дисциплинам		
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	2		13,8	17,8
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	2		14	18
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4	2		12	18
4	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2	2		14	18
Текущая аттестация (зачет)				0,2		0,2
<b>Контроль:</b>					-	-
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,2</b>	<b>53,8</b>	<b>72</b>

#### Структура базовой части учебного материала для студентов специального отделения

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок, складывается из расширенного курса теоретической подготовки. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы по рекомендованной тематике, защита которой происходит в период зачетной сессии.

Реферативная работа должна включать обоснование выбора темы, актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных.

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы и текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа является одним из основных видов учебной деятельности, составной частью учебного процесса и имеет своей целью: глубокое усвоение материала дисциплины, совершенствование и закрепление навыков самостоятельной работы с литературой, рекомендованной преподавателем, умение найти нужный материал и самостоятельно его использовать, воспитание высокой творческой активности, инициативы, привычки к постоянному совершенствованию своих знаний, к целеустремленному научному поиску.

Контроль самостоятельной работы, является важной составляющей текущего контроля успеваемости, осуществляется преподавателем во время лекционных и практических (семинарских) занятий и обеспечивает оценивание хода освоения изучаемой дисциплины.

### **Вопросы для самостоятельного изучения:**

- 1 Основные понятия физической культуры и спорта.
- 2 Основы здорового образа жизни обучающегося.
- 3 Основы методики физического воспитания.
- 4 Средства и методы легкой атлетики в оздоровительной тренировке.
- 5 Средства и методы спортивных и подвижных игр в оздоровительной тренировке.
- 6 Средства и методы лыжного спорта в оздоровительной тренировке
- 7 Средства и методы базовых видов спорта в оздоровительной тренировке.
- 8 Средства и методы оздоровительных систем физических упражнений.
- 9 Средства и методы лечебной и адаптивной физической культуры.
- 10 Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
- 11 Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
- 12 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 13 Методика составления индивидуальных программ занятий с оздоровительной направленностью.
- 14 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
- 15 Методы самоконтроля за состоянием здоровья, физическим развитием и функциональным состоянием организма.
- 16 Методы самооценки уровня физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
- 17 Основы тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
- 18 Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 19 Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
- 20 Организация и проведение спортивных соревнований.

### **Вопросы для самостоятельной подготовки, самопроверки к опросам, диспутам на занятиях лекционного, семинарского типов:**

- 1 Характеристика здорового образа жизни и его составляющие.
- 2 Определение понятия «Физическая культура».
- 3 Цели и задачи физической культуры и спорта.
- 4 Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
- 5 Физическая культура в профессиональной деятельности.

- 6 Значение физической культуры в улучшении здоровья.
- 7 Средства физической культуры и спорта.
- 8 Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
- 9 Физические качества человека.
- 10 Упражнения, способствующие развитию физических качеств.
- 11 Прикладные упражнения. Значение и краткая характеристика.
- 12 Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
- 13 Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
- 14 Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
- 15 Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
- 16 Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
- 17 Методы контроля функционального состояния организма при занятиях физическими упражнениями.
- 18 Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки.
- 19 Физические упражнения для восстановления работоспособности.
- 20 Утренняя гимнастика. Правила проведения утренней гигиенической гимнастики.
- 21 Комплекс упражнений утренней гимнастики.
- 22 Лечебная физкультура при различных заболеваниях.
- 23 Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
- 24 Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
- 25 Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 26 Физические упражнения при заболеваниях центральной нервной системы.
- 27 Физические упражнения при заболеваниях органов зрения.
- 28 Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
- 29 Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
- 30 Подвижные игры с элементами спортивных игр.
- 31 Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.
- 32 Настольный теннис как вид спорта. Оздоровительная и развивающая эффективность.
- 33 Методика организации и проведения занятий настольным теннисом.
- 34 Правила соревнований по настольному теннису. Техника безопасности.
- 35 Шашки. Основные термины и понятия. Правила игры.
- 36 Шахматы как вид спорта. Исторический обзор развития шахмат.
- 37 Основные термины и понятия, используемые в шахматах. Правила соревнований.
- 38 История развития игры дартс.
- 39 Правила игры в дартс. Правила безопасности игры в дартс.
- 40 Структура рациональных движений в технических приёмах игры в дартс.

### **Распределение самостоятельной (внеаудиторной) работы по темам и видам**

Согласно Положению о самостоятельной (внеаудиторной) работе студентов распределение объема часов самостоятельной работы студента зависит от места дисциплины и ее значимости в структуре ОП.

Виды, формы и объемы самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов при изучении конкретной учебной дисциплины определяются содержанием учебной дисциплины, степенью подготовленности студентов и утверждаются на кафедре, за которой закреплена данная дисциплина, в виде раздела рабочей программы дисциплины основной образовательной программы.

В связи с вышеизложенным, принимая во внимание объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся, а также баланс времени по видам работы,

распределение самостоятельной (внеаудиторной) работы по темам дисциплины представляется следующим образом:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование тем (разделов) дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной (внеаудиторной) работы</b>	<b>Объем самостоятельной (внеаудиторной) работы по формам обучения</b>
1	Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	подготовка к аудиторным занятиям, подготовка докладов	13,8
2	Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	подготовка к аудиторным занятиям, подготовка докладов	14
3	Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	подготовка к аудиторным занятиям, подготовка докладов	12
4	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	подготовка к аудиторным занятиям, подготовка докладов	14
<b>ИТОГО:</b>			<b>53,8</b>

## **7. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов основного учебного отделения проводится на семинарских занятиях, в форме контрольных работ, тестирования, написания рефератов, индивидуальных ответов на вопросы, устного опроса и т.д.

Студенты, специального учебного отделения освобожденные от посещения занятий по состоянию здоровья и студенты очно-заочной и заочной форм обучения выполняют комплект заданий для теоретического тестирования и представляют тематические рефераты по теме, согласованной с преподавателем.

Реферат должен быть предоставлен в бумажном и электронном вариантах. По материалу реферата предоставляется презентация в электронном и бумажном вариантах. Реферат студент должен защитить, сделав краткий доклад и, ответив на контрольные вопросы преподавателя, используя выполненную им презентацию реферата.

### **Практическое занятие 1.**

**по теме «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента»**

**Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:**

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
6. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
7. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.
8. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.

**Практические задания:**

1. Подготовка краткого конспекта по теме и вопросам ПЗ.
2. Работая в малых группах (3-4 человека), опишите основные ценности физической культуры и спорта с учетом профессионально-прикладной направленности. Результаты работы представьте для коллективного обсуждения.
3. Реферат.

### **Практическое занятие 2.**

**По теме «Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания»**

**Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:**

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

**Практические задания:**

1. Подготовка краткого конспекта по теме и вопросам ПЗ.
2. Работая в малых группах (3-4 человека), разработайте модель адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, с учетом факторов среды обитания. Результаты работы представьте для коллективного обсуждения.
3. Реферат.

### **Практическое занятие 3.**

**По теме «Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности»**

**Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:**

1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Факторы определяющие здоровье человека.
2. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
3. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.
6. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
7. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

**Практические задания:**

1. Подготовка краткого конспекта по теме и вопросам ПЗ.
2. Работая в малых группах (3-4 человека), опишите свое отношение к здоровому образу жизни. Результаты работы представьте для коллективного обсуждения.
3. Реферат.

**Практическое занятие 4.**

**По теме «Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе»**

**Подготовка и анализ презентаций и докладов по следующим темам:**

1. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.
2. Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
3. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
4. Спортивная подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки.
5. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
7. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
8. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные.

**Практические задания:**

1. Подготовка краткого конспекта по теме и вопросам ПЗ.
2. Работая в малых группах (3-4 человека), разработайте комплекс упражнений профессионально-прикладной направленности с учетом индивидуальных особенностей. Результаты работы представьте для коллективного обсуждения.
3. Реферат.

**Тематика рефератов по дисциплине:**

1. Формирование ценностных ориентаций личности на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры и спорта в повышении функциональных возможностей организма.

5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основные понятия теории и методики физической культуры.
10. Социальные и специфические функции физической культуры.
11. Валеология – наука о здоровье человека.
12. Главные факторы здоровья человека.
13. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
14. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
15. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (с учетом индивидуальных особенностей).
14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
16. Средства физического воспитания студентов.
17. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
18. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
19. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
20. Способы улучшения зрения.
21. Настольный теннис в системе физического воспитания (элементы техники выполнения движений, правила соревнований).
22. Шахматы в системе физического воспитания (исторический обзор развития шахмат, основные термины и понятия, правила соревнований).
23. Методика обучения игре в шашки. Основные термины и понятия. Правила игры. Организация соревнований.
24. Дартс в системе физического воспитания (исторический обзор развития игры дартс, структура рациональных движений в технических приёмах игры в дартс, правила соревнований).

**Примечание:** По согласованию с преподавателем студенты могут выбрать для рефератов тему, которая не числится в предложенном списке.

### **Подготовка к письменным (контрольным) работам**

#### **ПРИМЕР КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Согласно Устава Всемирной Организации здравоохранения, здоровье – это:
  - a. полноценное осуществление приспособительных функций
  - b. состояние полного гармоничного физического, духовного и социального благополучия
  - c. способность сохранять устойчивость в условиях резких изменений внешних воздействий
  - d. отсутствие болезней и физических дефектов.
2. Здоровье человека зависит (допишите):
  - a. на 50-55% от \_\_\_\_\_
  - b. на 20-30% от \_\_\_\_\_
  - c. на 15-20% от \_\_\_\_\_

- d. на 8-10% от \_\_\_\_\_
3. Физическая культура – это:
    - a. гармония силы, интеллекта и духовно-нравственных качеств
    - b. совокупность знаний человека об окружающей действительности и самом себе
    - c. выполнение физических упражнений
    - d. совокупность средств, методов и условий всестороннего гармоничного развития личности.
  4. Систематические занятия доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья характерны для:
    - a. спортсменов
    - b. физкультурников
    - c. пациентов, в период восстановления после болезни
    - d. всех категорий.
  5. Основным условием для укрепления, сохранения и формирования здоровья является:
    - a. высокая материальная обеспеченность
    - b. квалифицированная помощь тренера
    - c. собственные усилия человека
    - d. медицинское обеспечение.
  6. Аэробикой называют:
    - a. упражнения под музыку
    - b. занятия не менее 20 минут без пауз
    - c. упражнения с отягощениями
    - d. упражнения до полного утомления.
  7. Физическое развитие - это:
    - a. комплекс показателей, определяющий физическую работоспособность и уровень возрастного развития
    - b. приобщение к физической культуре
    - c. процесс физического образования и воспитания
    - d. потребность в движении.
  8. Понятие «телосложение» включает:
    - a. размеры частей тела
    - b. формы частей тела
    - c. пропорции и особенности взаимного расположения частей тела
    - d. особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.
  9. Перечислите основные методы исследования физического развития:
    - a. соматоскопия
    - b. антропометрия
    - c. рентгенография
    - d. ультразвуковое исследования
    - e. томография.
  10. Спирометрия определяет:
    - a. размеры и пропорции тела
    - b. особенности физического развития
    - c. жизненную ёмкость лёгких
    - d. соотношение веса мышц, жира и костной ткани.

### **ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.

4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания и практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.
7. Главные факторы здоровья человека.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
9. Особенности применения методов обучения и воспитания на комплексных занятиях по физической культуре (на примере одного метода).
10. Теоретическое обоснование отдельных компонентов системы физической культуры и спорта в эпоху реформирования общества.
11. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
12. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
13. Исследование особенностей физической культуры в вузах зарубежных стран и использование их результатов в обучении и воспитании студентов.
14. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
15. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
16. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.
17. Деятельность международного Олимпийского комитета.
18. Международные федерации по различным видам спорта и их деятельность.
19. Возможности дистанционного обучения дисциплине «Физическая культура».
20. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента к будущей профессии.

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **7.2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются порядком изучения дисциплин в соответствии с рабочим учебным планом и представлены в таблице:

<b>Код компетенции (компетенций)</b>	<b>Содержание компетенции (компетенций)</b>	<b>Этапы формирования компетенции (компетенций)</b>	<b>Дисциплины, формирующие компетенцию (компетенции)</b>
<b>ОК-8</b>	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>1</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>
		<b>2</b>	Элективные курсы по физической культуре и спорту
		Завершающий	Государственная итоговая аттестация (защита выпускной квалификационной работы)

### 7.2.2. Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций

Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций	Показатели оценивания планируемых результатов обучения на различных этапах формирования компетенций			
	Не достигнут базовый уровень	Базовый	Повышенный	Высокий
<b>ОК-8 (первый этап)</b>				
Знать (1) – научно-практические основы физической культуры и спорта, правила и технику выполнения физических упражнений	Не знает	Знает с ошибками, не имеющими решающего значения для восприятия их смыслового восприятия	Знает с небольшими погрешностями, часть из которых способен исправить самостоятельно после наводящих вопросов	Демонстрирует глубокие и уверенные знания
Уметь (1) – выполнять физические упражнения, использовать понятийный аппарат физической культуры и здорового образа жизни, формировать собственные установки на физическое развитие и здоровый образ жизни	Не умеет	Частичное соответствие требованиям	Выполняет в соответствии с основными требованиями	Выполняет в соответствии со всеми требованиями
Владеть (1) – навыками оценки физической подготовленности, дозировки физической нагрузки	Не владеет	Частичное соответствие требованиям	Владеет в соответствии с основными требованиями	Владеет и правильно применяет обеспечивая полноценную деятельность

### 7.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Выпускник, освоивший программу бакалавриата и обладающий данной компетенцией способен использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компетенция осваивается при изучении дисциплины «Физическая культура». Проверка 1 уровня сформированности компетенции происходит во время зачета во 2 семестре. Компетенция формируется во время всех видов занятий: на лекциях, практических занятиях; в процессе самостоятельной работы студентов.

### 7.3.1. Типовые задания и (или) материалы для оценки знаний

#### ТИПОВЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ЗНАНИЙ ДЛЯ ОК-8

Выпускник должен знать:

1. Теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, технику выполнения прикладных упражнений.

2. Индивидуальные особенности, строение и функции систем своего организма, основы знаний по оказанию первой медицинской помощи, основы ЗОЖ.

3. Средства и методы развития основных физических качеств.

1. **Физическая культура представляет собой:**

- a. учебный предмет в школе
- b. выполнение физических упражнений
- c. процесс совершенствования возможностей человека
- d. часть общей культуры общества

2. **Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

- a. физических и психических качеств людей
- b. техники двигательных действий
- c. работоспособности человека
- d. природных физических свойств человека

3. **Отличительным признаком физической культуры является:**

- a. развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- b. физическое совершенство
- c. выполнение физических упражнений
- d. занятия в форме уроков

4. **Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- a. развития резервных возможностей организма человека
- b. физической подготовленности человека к жизни
- c. сохранения и восстановление здоровья;
- d. подготовку к профессиональной деятельности

5. **Физическая подготовка представляет собой ...**

- a. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
- b. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- c. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- d. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

6. **Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:**

- a. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- b. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- c. хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
- d. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

7. **Под физическим развитием понимается:**

- a. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- b. размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- c. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- d. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

- 8 **В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к:**
- общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
  - общим принципам образования и воспитания
  - принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
  - принципам обучения
- 9 **Физическими упражнениями называются:**
- двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
  - двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
  - движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
  - формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
- 10 **Техникой физических упражнений принято называть...**
- способ целесообразного решения двигательной задачи
  - способ организации движений при выполнении упражнений
  - состав и последовательность движений при выполнении упражнений
  - рациональную организацию двигательных действий
- 11 **Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...**
- его органы и системы работают эффективно и экономно
  - быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
  - легко переносятся неблагоприятные климатические условия
  - наблюдается все перечисленное
- 12 **Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**
- закаливания и физиотерапевтических процедур
  - обеспечения полноценного физического развития
  - совершенствования телосложения
  - формирования двигательных умений и навыков
- 13 **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...**
- развитие физических качеств людей
  - поддержание высокой работоспособности людей
  - сохранения и укрепления здоровья людей
  - подготовку к профессиональной деятельности
- 14 **Работоспособность – это...**
- процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
  - способность укреплять состоянием здоровья и повышением двигательных возможностей;
  - способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
  - способность развивать резервные возможности организма человека
- 15 **Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:**
- он обеспечивает ритмичность работы организма
  - он позволяет правильно планировать дела в течение дня
  - распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
  - он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- 16 **Назовите основные физические качества человека:**
- быстрота, сила, смелость, гибкость

- b. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
  - c. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость
  - d. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность
- 17 **Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется**
- a. угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
  - b. хорошим настроением
  - c. ощущением тяжести в голове
  - d. отсутствием снижения умственной работоспособности
- 18 **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**
- a. физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта
  - b. подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления
  - c. избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
  - d. учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии
- 19 **Целью ППФП является:**
- a. формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала
  - b. психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности
  - c. формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии
  - d. содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов
- 20 **Под способностями человека, которые в определенный момент включаются в процессы жизнедеятельности для эффективного выполнения поставленных задач в любых изменяющихся условиях, понимают:**
- a. психофизические способности
  - b. прикладные физические качества
  - c. прикладные психические качества
  - d. профессионально-личностные качества
- 21 **Что называется осанкой?**
- a. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
  - b. пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - c. привычная поза человека в вертикальном положении
  - d. силуэт человека
- 22 **Главной причиной нарушения осанки является...**
- a. слабость мышц
  - b. привычка к определенным позам
  - c. отсутствие движений во время школьных уроков
  - d. ношение сумки, портфеля в одной руке
- 23 **Двигательная деятельность в жизни человека является главным образом:**
- a. фактором активной биологической стимуляции
  - b. способом времяпрепровождения
  - c. фактором физического развития
  - d. не играет существенной роли
- 24 **Оценка физического состояния человека, это:**
- a. оценка морфологических и физических показателей
  - b. оценка функций кровоснабжения
  - c. оценка физической подготовленности
  - d. оценка морфологических и функциональных показателей

### 7.3.2. Типовые задания и (или) материалы для оценки умений

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ УМЕНИЙ ДЛЯ КОМПЕТЕНЦИИ ОК-8

Выпускник должен уметь:

1. Правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения.
2. Составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств, организовать время работы с наибольшей эффективностью.
3. Применять способы самоконтроля, правильно оценивать физическое состояние и возможности своего организма, сконцентрироваться в сложной жизненной ситуации.

**1 Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные упражнения:**

1. Дыхательные
  2. На укрепление мышц и повышение гибкости
  3. Потягивания
  4. Бег, с переходом на ходьбу
  5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
  6. Прыжки
  7. Поочередное напряжение и расслабление мышц
  8. Бег в спокойном темпе
- a. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
  - b. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4
  - c. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
  - d. 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

**2 Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:**

- a. чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
- b. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
- c. не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении после занятия надо принять холодный душ

**3 Определите соответствие физиологических характеристик стадиям общего адаптационного синдрома:**

I-Стадия тревоги; II-Стадия резистентности; III-Стадия истощения:

- a. повышение артериального давления
- b. синтез белковых структур
- c. гибель
- d. перенапряжение систем
- e. учащение сердцебиений
- f. увеличение продуктов энергообмена АТФ

**4 Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на опорно-двигательный аппарат:**

- a. ограничение подвижности суставов
- b. усиление кровотока в мышцах
- c. увеличение количества мышечных волокон
- d. увеличение объема мышечной ткани

**5 Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему:**

- a. гипертрофия миокарда
  - b. учащение дыхания
  - c. повышение ЧСС и ударного объема крови
  - d. изменения в составе форменных элементов крови
- 6 **Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на дыхательную систему:**
- a. учащение дыхания
  - b. увеличение глубины дыхания
  - c. увеличение объема легочной вентиляции
  - d. всё перечисленное
- 7 **Целью совершенствования механизмов адаптации является:**
- a. лечение заболевания
  - b. удовлетворение потребности человека в движении
  - c. повышение функционального резерва организма
  - d. всё перечисленное
- 8 **Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**
- a. чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
  - b. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
  - c. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
  - d. после занятий следует принять холодный душ
- 9 **Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка:**
- a. мала и ее следует увеличить
  - b. переносится организмом относительно легко
  - c. достаточно большая и ее можно повторить
  - d. чрезмерная и ее нужно уменьшить
- 10 **Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**
- a. 120-130 уд/мин
  - b. 130-140 уд/мин
  - c. 140-150 уд/мин
  - d. свыше 150 уд/мин
- 11 **Понятие «низкая двигательная активность» включает в себя:**
- a. отказ от занятий спортом
  - b. занятия в группах здоровья
  - c. малоподвижную деятельность
  - d. постельный режим
- 12 **Правильное дыхание характеризуется:**
- a. более продолжительным выдохом
  - b. более продолжительным вдохом
  - c. вдохом через нос и выдохом через рот
  - d. равной продолжительностью вдоха и выдоха
- 13 **Экскурсия грудной клетки – это:**
- a. деление веса (г) на рост (см)
  - b. разница между вдохом и выдохом
  - c. соотношение (длина ног / рост сидя) x100
  - d. становая сила минус рост

- 14 **Как измеряется окружность грудной клетки:**
- при максимальном вдохе
  - во время паузы
  - при максимальном выдохе
  - в любом из перечисленных состояний
- 15 **Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**
- гибкость
  - ловкость
  - быстрота
  - реакция
- 16 **Под быстротой, как физическим качеством понимается:**
- комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
  - комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
  - способность быстро набирать скорость
  - комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
- 17 **Спортивно-игровую деятельность характеризует...**
- стремление к максимальному результату
  - конфликтность ситуаций поединков
  - наличие конкретного сюжета
  - высокая значимость качества исполнения роли
- 18 **Основными источниками энергии для организма являются:**
- белки и жиры
  - витамины и жиры
  - углеводы и витамины
  - белки и витамины
- 19 **Для развития быстроты используют:**
- подвижные и спортивные игры
  - упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
  - упражнения на быстроту реакции и частоту движений
  - двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- 20 **Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**
- подвижных и спортивных игр
  - челночного бега
  - прыжков в высоту
  - метаний
- 21 **Под силой как физическим качеством понимается:**
- способность поднимать тяжелые предметы
  - свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
  - свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
  - комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
- 22 **Для воспитания гибкости используются...**
- движения рывкового характера
  - движения, выполняемые с большой амплитудой
  - пружинящие движения
  - маховые движения с отягощением и без него
- 23 **Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:**

- a. затылком, ягодицами, пятками
  - b. лопатками, ягодицами, пятками
  - c. затылком, спиной, пятками
  - d. затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- 24 **Гиподинамия – это:**
- a. ограничение двигательной активности
  - b. «сидячий образ жизни»
  - c. нехватка положительного воздействия мышечной работы на жизнеспособность организма
  - d. всё перечисленное

### 7.3.3. Типовые задания и (или) материалы для оценки навыков

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ ДЛЯ КОМПЕТЕНЦИИ ОК-8

Выпускник должен владеть:

1. Основами техники выполнения упражнений на любые группы мышц для прикладных целей.

2. Теоретическими знаниями для физического самосовершенствования.

1 **Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:**

- a. хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
- b. повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
- c. занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
- d. при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

2 **Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что ...**

- a. положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
- b. снимается утомление нервных клеток головного мозга
- c. ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
- d. притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

3 **Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...**

- a. координационно-двигательной выносливостью
- b. спортивной формой
- c. общей выносливостью
- d. подготовленностью

4 **Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- a. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- b. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
- c. утомлением, возникающим при их выполнении
- d. частотой сердечных сокращений

5 **Основными структурными компонентами ППФП являются:**

- a. формы (виды), условия и характер труда, режим труда и отдыха
- b. прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта
- c. вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП

- d. факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультминутки и физкультурные паузы
- 6 **Построение учебно-тренировочного занятия по ПШФП состоит из:**
- основной и заключительной части
  - подготовительной и заключительной части
  - основной, подготовительной и заключительной части
  - подготовительной, основной и заключительной части
- 7 **Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**
- функциональная подготовка организма
  - разучивание двигательных действий
  - коррекция осанки
  - воспитание физических качеств
  - восстановление работоспособности
  - Активизация внимания
- 8 **Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):**
- антропометрического взаимосочетания
  - физических стандартов
  - индексов
  - взаимосовмещений
  - антропометрических стандартов
  - корреляций
- 9 **Комплексная оценка уровня здоровья включает в себя (определить соответствие):**
- |                                |                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| I. Физиологические показатели  | a. артериальное давление             |
| II. Физические качества        | b. курение                           |
| III. Образ жизни               | c. ловкость                          |
| IV. Состояние иммунной системы | d. частота сердечных сокращений      |
|                                | e. выносливость                      |
|                                | f. частота простудных заболеваний    |
|                                | g. стаж занятий физической культурой |
|                                | h. наличие хронических заболеваний   |
- 10 **Разделите показатели самоконтроля по группам:**
- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| I. Субъективные показатели | a. сон                   |
| II. Объективные показатели | b. вес                   |
|                            | c. потоотделение         |
|                            | d. рост                  |
|                            | e. самочувствие          |
|                            | f. пульс                 |
|                            | g. настроение            |
|                            | h. артериальное давление |
|                            | i. частота дыхания       |
|                            | j. аппетит               |
|                            | k. желание заниматься    |
- 11 **Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:**
- формой грудной клетки
  - формой спины
  - формой живота

- d. формой рук
  - e. формой ног
- 12 **Укажите верное определение индекса Кетле:**
- a. отношение окружности грудной клетки к росту
  - b. отношение ЖЕЛ к массе тела
  - c. отношение силы кисти к массе тела
  - d. отношение массы тела к росту
- 13 **Укажите верное определение жизненного показателя:**
- a. отношение ЖЕЛ к должному ЖЕЛ
  - b. отношение ЖЕЛ к массе тела
  - c. отношение ЖЕЛ к окружности грудной клетки
  - d. отношение ЖЕЛ к росту
- 14 **МПК – это показатель:**
- a. уровня здоровья
  - b. максимального потребления кислорода
  - c. воздействия физической нагрузки на организм
  - d. распределения нагрузки по физическим качествам
- 15 **Определите, какому конституциональному типу соответствует следующая характеристика: «легко возбудим, склонен к гипотонии, малая мышечная масса, чересчур подвижные суставы, как правило, плохая осанка»?**
- a. нормостенический тип
  - b. астенический тип
  - c. гиперстенический тип
  - d. ни к одному из перечисленных
- 16 **На что направлены в первую очередь занятия физической культурой у людей гиперстенического типа телосложения:**
- a. на укрепление мышц и выработку выносливости
  - b. на ускорение обменных процессов в организме
  - c. на улучшение подвижности и координации
  - d. на наращивание мышечной массы
- 17 **Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке:**
1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.
  2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
  3. Упражнения на развитие выносливости.
  4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости.
  5. Упражнения на развитие силы.
  6. Дыхательные упражнения
- a. 1, 2, 5, 4, 3, 6
  - b. 6, 2, 3, 1, 4, 5
  - c. 2, 6, 4, 5, 3, 1
  - d. 2, 1, 3, 4, 5, 6
- 18 **И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**
- a. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
  - b. чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
  - c. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений

- d. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
- 19 **Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна:**  
1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила.  
a. 1, 2, 3, 4  
b. 2, 3, 1, 4  
c. 3, 2, 4, 1  
d. 4, 2, 3, 1
- 20 **Основным требованием к здоровому питанию является:**  
a. соблюдение правил отдельного питания  
b. применение только растительной пищи  
c. сбалансированность по энергоёмкости с учётом потребностей организма и вида деятельности  
d. полное исключение животных жиров
- 21 **К экзогенным факторам относятся:**  
a. пол, возраст, генетика, климатические условия, быт, учеба  
b. биосистема местности, климатические условия, воспитание, быт  
c. биосистема местности, климатические условия, возрастные особенности  
d. строение и формирование органов и систем, их взаимодействие, пол, быт
- 22 **Отличительным признаком навыка является:**  
a. нарушение техники под влиянием сбивающих факторов  
b. растянутость действия во времени  
c. направленность сознания на реализацию цели действия  
d. автоматизм действия
- 23 **Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**  
a. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы  
b. нарушения в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение  
c. всё перечисленное
- 24 **Какова конечная цель приобретения знаний по физической культуре?**  
a. применение их на практике  
b. успешная государственная аттестация  
c. повышение профессиональной компетентности

### **Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования**

Уровни сформированности компетенций на основе продемонстрированного обучаемым уровня самостоятельности в применении полученных в ходе изучения учебной дисциплины, знаний, умений и навыков:

- пороговый – во время игры демонстрируется недостаточный уровень самостоятельности практического навыка;

- достаточный - во время игры демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка;

- повышенный - во время игры демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

Студенты, временно освобожденные от занятий по состоянию здоровья, и находящиеся в подготовительной группе выполняют тест по теории физической культуры.

#### 7.4. Перечень вопросов для подготовки к зачету

- 1 Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2 Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
- 3 Компоненты физической культуры.
- 4 Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
- 5 Средства физической культуры.
- 6 Общее представление о строении тела человека.
- 7 Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
- 8 Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции.
- 9 Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
- 10 Представление о мышечной системе (Функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
- 11 Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
- 12 Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
- 13 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
- 14 Организация сна.
- 15 Организация режима питания.
- 16 Личная гигиена и закаливание.
- 17 Профилактика вредных привычек.
- 18 Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
- 19 Гипокинезия и гиподинамия.
- 20 Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
- 21 Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
- 22 Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
- 23 Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
- 24 Последовательность обучения физическим упражнениям.
- 25 Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
- 26 Формы занятий физическими упражнениями.
- 27 Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
- 28 Общая и моторная плотность занятия.
- 29 Формы самостоятельных занятий.
- 30 Содержание самостоятельных занятий.
- 31 Возрастные особенности содержания занятий.
- 32 Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
- 33 Формы и содержание самостоятельных занятий
- 34 Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
- 35 Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
- 36 Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
- 37 Характеристика массового спорта.
- 38 Что такое спорт. Цель спорта.
- 39 Классификация видов спорта.
- 40 История Олимпийских игр.
- 41 Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном

- виде спорта (системе физических упражнений).
- 42 Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
  - 43 Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих: выносливость; силу; быстроту; гибкость; координацию движений (ловкость).
  - 44 Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
  - 45 Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
  - 46 Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
  - 47 Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
  - 48 Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
  - 49 Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
  - 50 Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).
  - 51 Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).
  - 52 Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).
  - 53 Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).
  - 54 Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).
  - 55 Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).

#### **Примерная тематика рефератов для студентов специального отделения**

- 1 Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
- 2 Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
- 3 Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
- 4 Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)
- 5 Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры дозировки).
- 6 Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).
- 7 Место физической культуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
- 8 Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

## **7.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Для обучающихся по очной форме обучения уровень сформированности компетенции (компетенций), реализуемых данной дисциплиной, оценивается с применением балльно - рейтинговой системы в ходе текущей и промежуточной аттестации студентов согласно Положению о балльно-рейтинговой системе Автономной некоммерческой организации высшего образования «Институт международных экономических связей».

Для обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения уровень сформированности компетенции, реализуемой данной дисциплиной оценивается с использованием традиционной шкалы: «зачтено» / «не зачтено» (при проведении зачета), согласно Положению о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в ИМЭС.

### **Процедура и критерии оценки с применением балльно-рейтинговой системы**

Студентам основной группы очной формы обучения зачеты проставляются на основе продемонстрированного уровня самостоятельности полученных в ходе изучения учебной дисциплины, знаний, умений и навыков. Студенты всех остальных групп получают зачет по итогам посещаемости занятий и успеваемости.

В соответствии с учебным планом по направлению 38.03.01. Экономика, профиль «Мировая экономика» по дисциплине «Физическая культура и спорт» максимальная оценка текущей работы обучающегося в сумме составляет – 50 баллов.

Структура этой оценки включает отдельные баллы, начисляемые:

- за посещение аудиторных занятий (лекции, практические занятия, семинары) - максимальная оценка составляет 20 баллов;
- за работу на практических занятиях, семинарах (выступление на занятиях, ответы на вопросы и т.п.) – максимальная оценка составляет 20 баллов;
- за выполнение дополнительных заданий, запланированных в РПД для текущего контроля успеваемости (презентации, рефераты и др.) – максимальная оценка составляет 10 баллов (если две работы – максимум по 5 баллов за каждую).

**Промежуточная аттестация** в соответствии с учебным планом по направлению 38.03.01. Экономика, профиль «Мировая экономика» по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме зачета для студентов очной, очно-заочной и заочной формы обучения.

Максимальная оценка знаний, умений и навыков студента при проведении промежуточной аттестации (зачет) составляет - 50 баллов. Сумма баллов складывается из оценки правильности выполнения тестовых заданий или устного ответа.

Структура этой оценки включает отдельные баллы, начисляемые за выполнение заданий для проверки уровня сформированности знаний - максимальная оценка составляет 20 баллов. Это могут быть тесты или при устном зачете ответы на вопросы билета (за каждый вопрос не более 10 баллов).

### **Шкала оценки тестовых заданий:**

- тесты закрытого типа (множественного выбора, альтернативного выбора, исключения лишнего, восстановления последовательности). Правильно выбран вариант ответа – 1 балл.
- тесты дополнения. Вписан верный ответ – 2 балла.

### **Шкала оценивания устного ответа (в баллах) на вопрос на зачете**

Раскрытие темы, использование	Тема раскрыта с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения	3
-------------------------------	---	---

основных понятий (максимум 3 балла)	Аргументация на теоретическом уровне неполная, но с опорой на соответствующие понятия	2
	Аргументация на теоретическом уровне неполная, смысл ряда ключевых понятий не объяснен	1
	Терминологический аппарат непосредственно не связан с раскрываемой темой	0
Изложение фактов и примеров по теме (максимум 3 балла)	Приводятся факты и примеры в полном объеме	3
	Приводятся примеры в полном объеме, но может быть допущена фактическая ошибка, не приведшая к существенному искажению смысла	2
	Приводятся примеры в усеченном объеме, допущено несколько фактических ошибок, не приведших к существенному искажению смысла	1
	Допущены фактические и логические ошибки, свидетельствующие о непонимании темы	0
Композиционная целостность, логическая последовательность (максимум 3 балла)	Ответ характеризуется композиционной цельностью, соблюдена логическая последовательность, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа	3
	Ответ характеризуется композиционной цельностью, есть нарушения последовательности, поддерживается равномерный темп на протяжении всего ответа	2
	Есть нарушения композиционной целостности и последовательности, большое количество неоправданных пауз	1
	Не прослеживается логика, мысль не развивается	0
Речевых и лексико-грамматических ошибок нет (1 балл)		1

За выполнение заданий для проверки уровня сформированности умений и навыков - максимальная оценка составляет- 30 баллов.

При выставлении зачета суммируются баллы, полученные в ходе текущей работы и баллы, полученные непосредственно в ходе зачета.

Возможно получение поощрительных баллов, согласно п.2.4. Положения о балльно-рейтинговой системе.

Перевод итоговой суммы баллов по дисциплине из 100-балльной в эквивалент традиционной пятибалльной системе осуществляется в соответствии со следующей шкалой (п. 3.3 Положения о балльно-рейтинговой системе):

Зачет

Баллы по 100-балльной-шкале	Традиционная система оценки
50-100 баллов	Зачтено
49 баллов и ниже	Не зачтено

#### Описание шкалы оценивания

«не зачтено» 49 баллов и ниже компетенция не сформирована	«зачтено» 50-100 баллов достаточный уровень освоения компетенции
---	---

Компетенция не развита. Обучающийся не обладает необходимыми знаниями, не может продемонстрировать умения и навыки.	Обучающийся владеет знаниями и умениями, проявляет соответствующие навыки при решении стандартных и нестандартных задач, но имеют место некоторые неточности в демонстрации освоения материала
---	--

### **Процедура и критерии оценки с применением традиционной шкалы оценивания**

Для студентов очно-заочной и заочной форм обучения уровень сформированности компетенций оценивается с использованием тестирования - системы стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющей определить уровень знаний, умений и владений обучающегося.

#### **Критерии оценивания заданий:**

«зачтено» - за 50% и выше правильно выполненных заданий,

«не зачтено» - за 49% и ниже правильно выполненных заданий.

В случае проведения промежуточной аттестации в устно - письменной форме используется следующая шкала оценивания:

«зачтено» - ответы на поставленные вопросы излагаются логично, систематизировано, могут допускаться нарушения в последовательности изложения последовательно. Полно, или с небольшими дополнениями, раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируется умение анализировать материал, допускается, что не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Студент уверенно отвечает на дополнительные вопросы. При проведении тестирования количество правильных ответов более 50 %.

«не зачтено» - материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Не продемонстрировано умение анализировать материал. Практическая задача не решена или решена не верно. Выводы не правильны или не сделаны. Ответы на дополнительные вопросы отсутствуют. При проведении тестирования количество правильных ответов менее 50 %.

При формировании окончательного результата промежуточной аттестации с применением традиционной шкалы оценивания учитываются результаты текущего контроля работы студента, и оценка может быть повышена на один балл.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **8.1. Основная литература**

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>.

2. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБСЮрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

## 8.2 Дополнительная литература

1. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // ЭБСЮрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>

2. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБСЮрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. <http://biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. <http://www.hist.msu.ru/ER/index.html> - Библиотека электронных ресурсов МГУ им. М.В. Ломоносова.
3. <https://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
4. <http://www.encyclopedia.ru> - Мир энциклопедий.
5. <https://www.minsport.gov.ru/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
6. <http://www.consultant.ru/> - Справочная правовая система «Консультант Плюс».

#### **Лицензионное программное обеспечение:**

- Windows (зарубежное, возмездное);
- MS Office (зарубежное, возмездное);
- Adobe Acrobat Reader (зарубежное, свободно распространяемое);
- КонсультантПлюс: «КонсультантПлюс: Студент» (российское, свободно распространяемое);
- 7-zip – архиватор (зарубежное, свободно распространяемое);
- Comodo Internet Security (зарубежное, свободно распространяемое).

### **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

#### **Подготовка к лекциям**

Для успешного изучения курса студент должен быть готов к лекции. Для того чтобы подготовиться к активной работе во время лекции, следует заранее ознакомиться с соответствующим разделом программы, с рекомендованной литературой, просмотреть записи предыдущей лекции. Некоторые студенты считают, что, имея хорошие учебные пособия, лекцию можно не записывать. Однако, преподаватель, как правило, не излагает учебное пособие, а освещает наиболее важные проблемы. И еще один аргумент в пользу ведения записи лекции на занятии – студент, который только слушает, быстрее устает и часто отвлекается.

Лекцию не следует записывать дословно. «Погоня» за словами преподавателя отвлекает студента от его мысли, а это приводит к тому, что в конспекте появляются обрывки фраз. Даже если студент записал все, что говорит преподаватель, это отвлекает его от анализа и осмысления материала.

В ходе лекции необходимо обращать внимание на интонацию преподавателя. Если по какой-либо причине что-то не удалось записать, то надо сделать на полях конспекта пометку и постараться завершить работу над лекцией после ее окончания.

Для записей лекций нужно завести общую тетрадь. На каждой странице следует оставлять поля для заметок, вопросов, собственных мыслей, возникающих в ходе лекции и при последующей работе с записями.

### **Подготовка к практическим занятиям**

Необходимым продолжением лекции является практическое занятие, подготовку к которому следует начинать с изучения плана практического занятия, затем разобраться в списке рекомендованной литературы, и только потом внимательно прочитать конспект лекций, учебник и учебное пособие.

На семинарах, практических занятиях и в процессе подготовки к ним студенты закрепляют полученные ранее теоретические знания, овладевают основными методами и приемами анализа различных процессов и явлений, приобретают навыки практического применения теоретических знаний, опыт рациональной организации учебной работы. Важной задачей является развитие навыков самостоятельного изложения студентами своих мыслей по основным научным проблемам, как в устном, так и письменном виде.

На каждом семинарском занятии проводится опрос студентов на предмет знания ими фактически изученного материала (по дополнительной литературе).

Также каждое семинарское занятие включает в себя тестирование и обсуждение текущих событий, касающихся непосредственно изучаемой дисциплины. На базе прочитанных материалов периодических изданий осуществляется моделирование практических ситуаций и их совместная проработка. Также студенты обязаны сделать доклад на предложенную тему.

Преподаватель и студенты оценивают сообщения на практических занятиях по форме и по содержанию.

### **Работа с литературой**

Важнейшей задачей будущего бакалавра является возможность научиться работать с книгой самостоятельно, и делать это так, чтобы культура чтения стала признаком профессиональной квалификации. Работа с учебником или учебным пособием требует определенных навыков. Существует несколько форм ведения записей прочитанной книги: план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект.

План – самая краткая форма записей. Он является основной частью большинства других форм ведения записей. План может быть простым (кратким) и развернутым. Им можно воспользоваться, чтобы сориентироваться в содержании произведения, найти быстрее в книге нужное место. Развернутым планом удобно пользоваться при подготовке текста собственного сообщения.

Выписки - это либо цитаты какого-либо отрывка изучаемого произведения, содержащего существенные мысли автора, факты, статистические материалы и т.п., либо краткое, близкое к дословному, изложение таких мест. Их можно дословно воспроизвести в тетради, на отдельных листках или карточках. Они необходимы при подготовке доклада, реферата, устного сообщения. Выписки являются основной составной частью тезисов и конспектов.

Тезисы – это сжатое изложение основных мыслей прочитанного произведения и подготавливаемого сообщения. Они носят утвердительный характер (по-гречески «тезо» означает «утверждаю»).

Аннотация – краткое обобщение содержания произведения, дающее лишь общее представление о книге, брошюре, статье. Аннотация может содержать не только оценку, но и отдельные фрагменты авторского текста.

Резюме – краткая оценка прочитанного произведения, которая характеризует его выводы, главные итоги, а не содержание произведения как аннотация.

Конспект (от лат. conspectus – «обзор», «изложение») – это наиболее совершенная, наиболее развернутая форма записей, включающая в себя план, выписки и тезисы. Конспект кратко передает все содержание произведения и содержит фактический материал.

Умение конспектировать – это основа успешного усвоения учебного материала. Конспект составляется в соответствии с планом. В конспекте следует выделять наиболее значимые места. Он может содержать диаграммы, схемы, хронологические и другие таблицы, которые позволяют лучше усвоить материал.

### **Самостоятельная работа**

Основным условием успеха самостоятельной работы является её систематичность и планомерное распределение в течение всего периода изучения дисциплины.

Характер самостоятельной работы студентов может быть репродуктивным (самостоятельное прочтение, конспектирование учебной литературы и др.), познавательно-поисковым (подготовка презентаций и выступление) и творческим (подготовка эссе, выполнение специальных творческих заданий и др.).

Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, лучше всего осуществлять на весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо регулярно дополнять сведениями из литературных источников, представленных в списке рекомендуемой литературы. По каждой из тем для самостоятельного изучения, приведенных в программе дисциплины, следует сначала прочитать рекомендованную литературу и при необходимости составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме и нужных для освоения последующих разделов.

### **Работа с Интернет-источниками**

Работа с Интернет-ресурсами позволяет активизировать самостоятельную деятельность студентов. Задания, которые даются в Институте, могут быть построены таким образом, что возникает необходимость обратиться к тем или иным сайтам, чтобы найти дополнительный материал, провести поиск или сравнение. К тому же, современные Интернет-ресурсы привлекательны не только наличием разнообразного текстового материала, но и мультимедийного, что повышает эмоциональную составляющую и заинтересованность студента в образовательном процессе и самостоятельном поиске информации.

Размещенную в сети Интернет информацию можно разделить на три основные группы:

- справочная (электронные библиотеки и энциклопедии);
- научная (тексты книг, материалы газет и журналов);
- учебная (методические разработки, рефераты).

Наиболее значимыми являются электронные библиотеки. Электронные библиотеки обеспечивают доступ к полным текстам учебников, учебных, учебно-методических пособий, справочников, энциклопедий и пр.

Институт международных экономических связей (ИМЭС) подключен к Электронно-библиотечной системе «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru/>). Базы данных ресурса содержат необходимую литературу из раздела 8.

Для входа в систему с домашних ПК необходимо авторизоваться (ввести логин и пароль), который присвоен каждому студенту индивидуально и выслан на личную электронную почту с объяснением пользования данным ресурсом<sup>2</sup>.

Также на официальном сайте ИМЭС студенты могут воспользоваться электронным каталогом библиотеки ИМЭС.

---

<sup>2</sup> Логин и пароль можно получить также в деканате факультета мировой экономики и международной торговли.

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 18 млн научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии более 3200 российских научно-технических журналов, в том числе более 2000 журналов в открытом доступе.

Для пользования данным ресурсом студенты регистрируются на данном портале, указав полное название Института в поле «организации». Доступ осуществляется с компьютеров ИМЭС.

### **Написанию рефератов:**

Реферат (от lat. «докладывать», «сообщать») представляет собой письменный доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников, а также собственные выводы по основным вопросам данной темы. Реферат является первой ступенью на пути освоения навыков проведения научно-исследовательской работы.

Процесс написания реферата включает:

- выбор темы;
- составление плана;
- подбор источников и их изучение;
- написание текста работы и ее оформление.

Тему реферата студент выбирает самостоятельно, опираясь на предлагаемую тематику. В работе на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция студента с изложением соответствующих аргументов.

Работу над рефератом следует начинать с общего ознакомления с темой (прочтение соответствующего раздела учебника, учебного пособия и других источников). Однако перечень источников не должен связывать инициативу студента. Он может использовать произведения подобранные самостоятельно. Особенно внимательно необходимо следить за новой литературой по избранной проблематике, в том числе за журнальными статьями. Кроме того, не лишним будет ознакомиться с рефератами предшественников по аналогичной или похожей теме, где можно почерпнуть некоторые идеи (при этом обязательно сделать сноску в тексте работы), а также принять во внимание правила оформления реферата. В процессе изучения литературы рекомендуется делать выписки, постепенно группируя и накапливая теоретический и практический материал. План реферата должен быть составлен таким образом, чтобы он раскрывал тему работы.

Структурными элементами реферата являются: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения.

Во «введении» необходимо рассмотреть актуальность темы с точки зрения современной науки, нынешнего состояния общества и культуры. Следует указать место обозначенной проблемы среди других, как частных, так и более общих, а также избранное Вами направление ее рассмотрения.

Введение оканчивается формулированием цели и задач исследования. Цель реферата может заключаться в том, чтобы обобщить или сравнить различные подходы к рассмотрению проблемы, выявить наименее или наиболее изученные ее стороны, показать основной смысл исследовательского направления, наметить пути его дальнейшего развития. Задачи (их может быть несколько) отражают более детальное рассмотрение цели. В качестве задач могут выступать: анализ литературы по избранной теме, сравнение различных подходов к решению проблемы, исторический обзор, описание основных понятий исследования и т.д.

«Основная часть» посвящена самому исследованию. В ней, в соответствии с поставленными задачами, раскрывается тема работы. Здесь нужно проследить пути решения поставленной проблемы. Это делается с помощью цитирования и пересказа текста

используемых вами литературных источников. Собственные слова, как правило, здесь нужны для смысловых связок и для высказывания своего отношения к позиции автора.

При подготовке реферата важно научиться выделять главное в текстах первоисточников, с которыми Вы работаете. Прежде всего, надо «понять» название монографии или статьи, потому что именно в нем, как правило, концентрируется основная идея автора. Затем посмотреть оглавление и предметный указатель (чтобы понять, есть ли в книге то, что вам нужно). Потом следует найти те части текста, которые содержат ключевые положения изучаемой научной проблемы, причем изложить не только выводы авторов, но и те исследования, которые к ним привели.

Для написания основной части требуется особенно тщательно выделять из прочитанных научных текстов главные положения, относящиеся к проблеме, а затем кратко, логично и литературно грамотно их излагать. С этой целью полезно идти от общего к частному: название и ключевые понятия теории, ее автор, когда была предложена и почему, к каким результатам привела, кем и как критиковалась, кто дополнял и развивал ее, каково современное состояние проблемы, мнение автора по этой проблеме.

Основная часть может представлять собой цельный текст, а может состоять из нескольких параграфов, начинающихся пронумерованным подзаголовками. Для иллюстрации основного содержания можно использовать рисунки, схемы, графики, таблицы, диаграммы и прочие наглядные материалы.

Выводы завершают основную часть. В них кратко излагаются основные результаты работы по пунктам, соответствующим задачам исследования и отражается мнение автора о результатах сравнения и/или обобщения точек зрения различных ученых. В выводах должно быть показано, что цель исследования достигнута.

«Заключение» представляет собой общий итог работы с кратким перечислением выполненных автором этапов исследования. Здесь же можно отметить пути дальнейшего исследования, возможности практического применения полученных результатов и т.д. Изложение материала должно быть кратким, точным, последовательным. Необходимо избегать непривычных или двусмысленных понятий и категорий, сложных грамматических оборотов. Термины, отдельные слова и словосочетания допускается заменять принятыми текстовыми сокращениями, смысл которых ясен из контекста. Рекомендуется включать в реферат схемы и таблицы, если они помогают раскрыть основное содержание проблемы и сокращают объем работы.

**Оформление реферата** обычно содержит  $18 \pm 3$  страниц печатного текста. Количество страниц зависит от объективной сложности раскрытия темы и доступности литературных источников.

Первый лист реферата – титульный (на титульном листе номер страницы не ставится, хотя и учитывается).

Список литературы не должен ограничиваться только учебниками и не может быть менее 5 источников. Список литературы должен содержать названия источников, фамилии и инициалы их авторов, издательство, место и год опубликования, а также общее количество страниц. Библиография выстраивается в алфавитном порядке.

В процессе работы необходимо делать ссылки на работы ученых, мысли которых использованы в работе, и по мере надобности оформлять сноски.

<b>Наименование</b>	<b>Формат</b>
Формат бумаги	A4
Шрифт	Times New Roman, размер (кегель) 14
Междустрочный интервал	1,5
Поля: слева/справа/сверху/снизу	3/1,5/2/2
Сноски (шрифт)	Times New Roman, размер 10
Номер страницы	1,2,3 .... n

**Критерии оценки реферата:**

- умение сформулировать цель работы;
- умение подобрать литературу по теме;
- полнота и логичность раскрытия темы;
- самостоятельность мышления;
- стилистическая грамотность изложения;
- корректность выводов;
- правильность оформления работы.

В случае если работа не будет соответствовать предъявляемым к ней требованиям, она будет возвращена автору на доработку.

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Перечень материально-технического обеспечения учебных аудиторий:

- Специализированная мебель для преподавателя и обучающихся;
- Ноутбук с выходом в сеть «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду Института;
- Демонстрационное оборудование - мультимедийный проектор, экран;
- Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по дисциплине;
- Доска учебная.

Для самостоятельной работы студентов используются помещения, оснащённые компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.