

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Мугушев Абдурахим Абдул-Межитович  
 Должность: Ректор  
 Дата подписания: 10.12.2025 14:18:58  
 Уникальный программный ключ:  
 fac95d473e49ad70087ce0ccf68f47ef6f6523f9

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**Мусульманская религиозная организация высшего духовного образования «Российский исламский университет имени Кунта-Хаджи»**



*«Физическая культура и спорт»*

## Рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой **Кафедра СГН**  
 Учебный план z48.03.01\_21\_00.plx  
 48.03.01 ТЕОЛОГИЯ  
 Направленность: Исламская теология  
 Профиль: Систематическая теология ислама  
 Квалификация **бакалавр**  
 Форма обучения **заочная**  
 Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 2
в том числе:		
аудиторные занятия	10	
самостоятельная работа	58	
часов на контроль	4	

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

преп., Джабраилов Т.А. \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

составлена на основании учебного плана:

48.03.01 ТЕОЛОГИЯ

Направленность: Исламская теология

Профиль: Систематическая теология ислама

утвержденного учёным советом вуза от 30.10.2020 протокол № 02/УС.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра ОФ и ЕГН**

Протокол от 30.10.2020 г. № 02/УС

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

Проректор по учебно-методической работе

\_\_\_\_\_ 2022 г.

С.А.Денильханов

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Проректор по учебной работе

\_\_ \_\_\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры  
**Кафедра ОФ и ЕГН**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Проректор по учебной работе

\_\_ \_\_\_\_\_ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры  
**Кафедра ОФ и ЕГН**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Проректор по учебной работе

\_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Кафедра ОФ и ЕГН**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Проректор по учебной работе

\_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Кафедра СГН**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Ибрагимов М.М.

## Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Кафедра СГН**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Сулумов З.Х.

УП: z48.03.01\_21\_00.plx

стр. 4

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	освоение теоретических знаний для формирования физической культуры личности, приобретение умений и компетенций направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.09
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	не требуется
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	не требуется
<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	-социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;
Уровень 2	-научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни; -роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;
Уровень 3	- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;
Уровень 2	- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);
Уровень 3	- использовать методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.;
Уровень 2	- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей; - должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;

Уровень 3	- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием; - широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.
-----------	---

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- социальную роль физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов;
3.1.2	- научно-теоретические и практические основы здорового образа и стиля жизни;
3.1.3	- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, общей и профессиональной работоспособности;
3.1.4	- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма;
3.2.2	- применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.;
3.3.2	- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;
3.3.3	- должным уровнем физической подготовленности и физического развития, необходимых для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе, а также для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
3.3.4	- навыками рефлексии и самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;
3.3.5	- широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Модуль 1</b>						
1.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании. /Лек/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.2	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

1.3	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры. /Ср/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.4	Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании. /Ср/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	<b>Раздел 2. Модуль 2</b>						
2.1	Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Тема 10. Спортивные и подвижные игры. Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. /Лек/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.2	Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.  Тема 10. Спортивные и подвижные игры. Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
2.3	Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Ср/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

2.4	Тема 10. Спортивные и подвижные игры. Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. /Ср/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
<b>Раздел 3. Модуль 3</b>							
3.1	Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Тема 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. /Лек/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.2	Тема 16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. /Лек/	2	1	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.3	Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Тема 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. Тема 16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. /Пр/	2	2	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
3.4	Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. Тема 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Тема 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. /Ср/	2	10	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

3.5	Тема 16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Тема 18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. /Ср/	2	8	УК-7	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
-----	--	---	---	------	---------------	---	--

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1 модуль

Тема 1

Контрольные вопросы:

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».

Тема 2

Контрольные вопросы:

1. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
2. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
3. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
5. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
6. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
7. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
8. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
9. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
10. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.

Тема 3

Контрольные вопросы

1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
2. Регуляция функций в организме.
3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
4. Особенности физически тренированного организма.
5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.

Тема 4

Контрольные вопросы:

1. Что такое здоровье?

2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
5. Какова норма ночного сна?
6. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
7. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
8. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
10. Укажите важный принцип закаливания организма.

#### Тема 5

##### Контрольные вопросы:

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психозмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», - раскройте это положение.
6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности.

#### Тема 6

##### Контрольные вопросы:

1. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
2. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
3. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
4. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?

#### 2 модуль

#### Тема 7

##### Контрольные вопросы:

1. Что такое ОФП? Его задачи.
2. В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
3. Что представляет собой спортивная подготовка?
4. Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
5. Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
6. Что такое «мышечная релаксация»?

#### Тема 8

##### Контрольные вопросы:

1. Опишите структуру физической культуры личности.
2. Операциональный компонент физической культуры личности.
3. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
4. Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
5. Дайте определение понятию «мотивация».
6. Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
7. Система мотивов в области физической культуры личности.
8. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?

#### Тема 9

##### Контрольные вопросы:

1. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
2. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
3. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
4. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
5. Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
6. Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
7. Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?

#### Тема 10

##### Контрольные вопросы:

1. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

2. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
3. Чем различаются спортивные и подвижные игры?
4. Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
5. Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.

#### Тема 11

##### Контрольные вопросы:

1. Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
2. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
3. Опишите методику разработки маршрута похода.
4. Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
5. Опишите методику раскладки снаряжения.
6. Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
7. Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
8. Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
9. Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
10. Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?
11. Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
12. Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
13. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
14. Перечислите обязанности каждого участника похода.

#### Тема 12

##### Контрольные вопросы:

1. Что представляют собой «необычные виды спорта»?
2. Какая существует классификация «необычных видов спорта»?
3. Какие необычные соревнования проводятся в России?
4. Какие необычные соревнования, проводимые за рубежом, вам видятся наиболее интересными?
5. Зачем проводятся такие необычные соревнования?
6. Какой вид проведения необычных соревнований могли бы предложить вы?

#### Модуль 3.

#### Тема 13

##### Контрольные вопросы:

1. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
2. Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
3. Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
4. Что включают в себя понятия «велнес» и «фитнес»?
5. Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.

#### Тема 14

##### Контрольные вопросы:

1. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
2. Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
3. Какие существуют виды диагностики?
4. На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
5. Каково содержание педагогического контроля?
6. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
7. Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
8. Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия. Методика определения артериального давления.
9. Частота и ритмичность сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Методика определения и интерпретация.
10. Пробы с задержкой дыхания. Опишите их.

#### Тема 15

##### Контрольные вопросы:

1. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
2. Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
3. Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
4. Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
5. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
6. Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
7. Какие продукты питания являются основными источниками различных витаминов и микроэлементов?

8. Для чего необходимо поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма?
9. Какова роль продуктов питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия?

#### Тема 16

##### Контрольные вопросы:

1. Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
2. Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
3. Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
4. Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
5. Почему правила поведения болельщиков закреплены на законодательном уровне?
6. Раскройте основные пункты правил поведения болельщиков.
7. Дайте определение понятию толерантности.
8. Перечислите необходимые знания, умения, навыки, необходимые студентам и студентам-болельщикам, которые обеспечивают должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

#### Тема 17

##### Контрольные вопросы:

1. Историческая справка и современное представление о ППФП.
2. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
3. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
5. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
7. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.

#### Тема 18

##### Контрольные вопросы:

1. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
2. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
4. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
5. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
6. Дополнительные средства повышения работоспособности.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### Темы для самостоятельной работы:

##### 1 модуль

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

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.

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

История становления и развития Олимпийского движения.

Универсиады.

История комплексов ГТО и БГТО.

Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

Утомление и восстановление в процессе физического и умственного труда.

Гипокинезия и гиподинамия в современной жизни человека.

Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в

целях обеспечения умственной и физической деятельности.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. 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.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

Основные причины изменения состояния студентов в период зачетной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.

Методические принципы физического воспитания.

Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.

Основы совершенствования физических качеств.

Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.

Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

2 модуль

Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

Специальная физическая подготовка.

Спортивная подготовка, ее цели и задачи.

Структура подготовленности спортсменов.

Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Значения мышечной релаксации.

Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Физическая культура личности.

Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Спортивная классификация.

Студенческий спорт.

Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.

Система студенческих спортивных соревнований.

Общественные студенческие спортивные организации.

Современные популярные системы физических упражнений.

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 10. Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры.

Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды.

Подвижные игры.

Тема 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

Классификация туристской деятельности.

Рекреационные и спортивные походы.

Методика разработки маршрута похода.

Методика разработки продуктовой раскладки похода.

Методика раскладки снаряжения.

Понятие техники туризма.

Топографическая подготовка туриста.

Техника ориентирования на местности.

Основы туристской техники передвижения и страховки.

Основы жизнеобеспечения туристов в природной среде.

Техника транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.

Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

Тема 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

Классификация НВС.

Нетрадиционный спорт в России.

Необычные соревнования народов мира.

3 модуль

Тема 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Традиционные оздоровительные системы.

Современные оздоровительные системы.

Тема 14. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия.

Объективные показатели самоконтроля.

Субъективные показатели самоконтроля. Функциональные пробы и тесты.

Тема 15. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности.

Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований.

Пути повышения эффективности процессов восстановления.

Основы рационального питания.

Роль питания в поддержании кислотно-щелочного баланса в организме.

Тема 16. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях.

Воспитание толерантности.

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения .

Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях.

Воспитание толерантности.

Тема 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Профессионально-прикладная физическая культура как часть культуры труда и физической культуры в целом.

Историческая справка.

Современное представление о профессионально-прикладной физической подготовке работников промышленного производства.

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.

Цель, задачи и средства ППФП студентов вузов.

Тема 18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Факторы, определяющие содержание ППФП.

Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры.

Производственная физическая культура в рабочее время.

Методика составления и проведения комплексов упражнений вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки.

Физическая культура и спорт в свободное время.

Дополнительные средства повышения работоспособности.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Список тем для подготовки рефератов и сообщений:

## 1 модуль

## 1 вариант

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

## 2 вариант

1. Основы методики самомассажа.
2. Нетрадиционные оздоровительные методики.
3. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
4. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
5. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
11. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
12. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
13. Гигиенические основы закаливания.
14. Личная гигиена студента и ее составляющие.
15. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
16. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
17. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
18. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
19. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
21. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
22. Основы обучения движениям.
23. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
26. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
27. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
28. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Общая и моторная плотность занятия.
31. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
32. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
33. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
34. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

35. Гигиена самостоятельных занятий.

36. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

2 модуль

1 вариант

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
13. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
14. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
15. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
16. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

2 вариант

1. Правила соревнований .....(спортивная игра).
2. Народные подвижные игры.
3. Подготовительные подвижные игры (к различным видам спорта).
4. Правила соревнований....(нетрадиционный вид спорта).
5. История возникновения..... (спортивная игра, нетрадиционный вид спорта).

3 модуль

1 вариант

1. Разновидности йоги.
2. История возникновения ушу.
3. Философия ушу.
4. Виды аэробики.
5. Комплексы упражнений атлетической гимнастики.
6. Стретчинг. Определение и принципы.
7. Калланетика. Определение
8. Изотон. Определение и принципы.
9. Дыхательная гимнастика.
10. Развитие фитнеса в Татарстане.
11. Оздоровительный бег.
12. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
13. Системы питания.

2 вариант

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## 5.2. Темы письменных работ

## 5.3. Фонд оценочных средств

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.
3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развития личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
18. Методические принципы физического воспитания.
19. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
20. Педагогические и психологические основы обучения движениям в физическом воспитании.
21. Педагогические основы воспитания физических качеств.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Основные принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.
27. Современное олимпийское движение (цель, задачи, функции, проблемы).
28. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности.
29. Система студенческих спортивных соревнований.
30. Современные системы физических упражнений.
31. Экономические основы физической культуры и спорта.
32. Финансирование физической культуры и спорта.
33. Управление физической культурой и спортом.
34. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности.
35. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства и содержание).
36. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
37. Физические упражнения, используемые для коррекции телосложения (содержание, средства, методы).
38. Классификация спортивных игр.
39. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.
40. Виды контроля за состоянием занимающихся физическими упражнениями, основные понятия.
41. Восстановительные процессы при мышечной деятельности, после тренировочных занятий и соревнований.
42. Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Задачи и принципы проведения .
43. Цель, задачи и методические основы производственной физической культуры.

## 5.4. Перечень видов оценочных средств

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Вид
ЛП.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С.	Физическая культура студента: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011	<a href="http://znanium.com/catalog/document?id=150515">http://znanium.com/catalog/document?id=150515</a>
ЛП.2	Прохорова Э. М.	Валеология: Учебное пособие	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021	<a href="http://znanium.com/catalog/document?id=361270">http://znanium.com/catalog/document?id=361270</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Вид
Л2.1	Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014	<a href="http://znanium.com/catalog/document?id=269320">http://znanium.com/catalog/document?id=269320</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система Znanium.com			

### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Проектор / Флип-чарт Samsung (диаметр 65 дюймов) с возможностью демонстрации графических, аудио и видео материалов и с подключением к беспроводной сети Интернет.			
-----	---	--	--	--

### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

При изучении каждой темы студентам необходимо ознакомиться с соответствующими главами/параграфами учебных пособий и рекомендованной научной литературы. Это позволит лучше усвоить лекционный материал.

Лекции необходимо конспектировать, обращая особое внимание на те их разделы и фрагменты, которые дополняют учебники или по-иному, более современно освещают изучаемый материал.

По ряду тем студенты пишут рефераты, в которых отражают результаты изучения основной и дополнительной литературы или выступают с докладами по наиболее актуальным вопросам изучаемой темы.

Методические рекомендации студентам по написанию рефератов. Обычно реферат для выполнения требует не меньше месячного срока. План работы и ее текущий ход обсуждается с преподавателем. Кроме предложенных в списке тем рефератов, можно по согласованию предлагать и выбирать и другие темы. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематический характер.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Тема работы выбирается, с учетом личного интереса, самостоятельно после общего знакомства с литературой по проблеме, что позволит избежать непроизводительных временных затрат в связи с отсутствием достаточной источниковой базы. При затруднениях целесообразно обратиться за консультацией к преподавателю или, при отсутствии такой возможности в связи со сложившимися обстоятельствами, к библиографу любой библиотеки, тематическому каталогу (книги объединены в перечень по более дробным вопросам и временным рамкам), словарям, справочникам, энциклопедиям, летописям журнальных и газетных статей.

После этого необходимо более детально ознакомиться с источниками и составить предварительный план будущего сочинения, обращая внимание на главные вопросы, ответ на которые и составит содержание работы.

Объем реферата или контрольной работы составляет 15-20 страниц машинописного текста или 20-30 страниц рукописного (ученическая тетрадь 12-18 листов в клетку), оформленного по правилам, предъявляемым к такому виду работ в высших учебных заведениях.

Контрольная работа или реферат включают: титульный лист - сообщается название учебного заведения, тема работы, Ф.И.О. автора, Ф.И.О. преподавателя, место выполнения работы и год. Контрольная работа имеет шифр направления.

Оглавление - план работы, содержание работы.

Работа состоит из:

Введение - здесь отмечается актуальность проблемы, т. е. ответ на вопрос - почему выбрана эта тема в качестве самостоятельного сочинения? Например: вызвала интерес своей необычностью, слабо разработана другими авторами, много противоречивых суждений, связана с будущей профессией; историография проблемы - дается краткая характеристика литературы, использованной для написания работы; задачи реферата или контрольной работы - перечисляются основные направления, в рамках которых будет раскрыта тема т. е., что конкретно хотите проанализировать и рассказать.

Основная часть работы может состоять из отдельных глав, деленных на параграфы или просто отдельных частей, посвященных анализу выбранной темы.

Заключение - делаются выводы, к которым пришли в результате рассмотрения проблемы.

Список используемых источников - перечисляются все книги, журнальные статьи, используемые для написания работы.

Выполнение контрольной работы развивает такие практические навыки, как умение самостоятельно работать, критически оценивать материал, правильно цитировать литературу, делать несложные теоретические выводы и т.д.

№	Виды оценочных средств
Итого по модулям	
Итого за период	
Промежуточный контроль	
Итого	