

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Кафедра иностранных языков

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
иностраных языков ИОН РАНХиГС
Протокол от «15» мая 2019 г. №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.02 Второй иностранный язык (китайский язык)

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

**Психологическое консультирование и коучинг
*(профиль)***

**Бакалавр
*(квалификация)***

**очная
*(форма обучения)***

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Старший преподаватель кафедры
иностранных языков ИОН РАНХиГС

Турчак Т.М.

**Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН**
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

**Заведующая кафедрой
иностранных языков ИОН РАНХиГС**
кандт.филолог.наук, доцент

Круглякова В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные рекомендуемые источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.2 Второй иностранный язык (китайский язык) обеспечивает овладение следующими компетенциями

Код компетенции	Результаты обучения
ОК – 5	<p>на уровне знаний:</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения; единицы речевого этикета;</p> <p>значения изученных глагольных форм, средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию этапа обучения;</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения; идиоматические выражения, единицы речевого этикета;</p> <p>новые значения изученных глагольных форм (видео-временных), средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию, расширенную за счет новой тематики и проблематики речевого общения</p>
	<p>на уровне умений:</p> <p>Вести диалог – обсуждение проблем на китайском языке</p> <p>Высказывать и аргументировать свою точку зрения в устной и письменной речи</p> <p>Делать выводы из прослушанного/ прочитанного</p> <p>Использовать изучающее чтение в целях полного понимания информации прагматических текстов, публикаций научно-познавательного характера, отрывков из произведений художественной литературы и определять свое отношение к прочитанному</p> <p>Читать аутентичные тексты различных стилей (публицистические, художественные, научно-популярные, прагматические) с использованием различных стратегий/ видов чтения в соответствии с коммуникативной задачей</p> <p>Составлять письменные материалы, необходимые для презентации проектной деятельности</p> <p>Сравнивать факты родной культуры и культуры страны/стран изучаемого языка</p>
	<p>на уровне навыков:</p> <p>работа с текстом и словарем;</p> <p>поиск необходимой информации в различных источниках;</p> <p>применять навыки критического и аналитического мышления при выборе источников информации;</p> <p>анализировать собранную информацию и делать выводы;</p> <p>применять навыки аудирования (полное понимание), чтения (полное понимание), говорения (рассуждение и аргументация) и письма (эссе) на китайском языке</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.2 Второй иностранный язык (китайский язык) относится к дисциплинам Базовой части блока обязательных дисциплин учебного плана. Период

освоения в соответствии с учебным планом – 1 - 7 семестры. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1008 ак.ч./756 астр.ч. (28 з.е.), из которых 588 ак.ч (441 астр.ч) выделены на контактную работу с преподавателем в форме практических занятий, и 276 ак.ч (207 астр.ч) выделены на самостоятельную работу студентов, 144 ак.ч (108 астр.ч.) выделены на контроль. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Обучение иностранному языку, в целом, направлено на комплексное развитие коммуникативной, информационной, социокультурной, профессиональной и общекультурной компетенций студентов.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Тест	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

1 семестр

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час.					СР/ ЭО, ДОТ*	Форма текущего контроля успеваемости** , промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДОТ*	КС Р/ ЭО, ДО Т*		
Очная форма обучения								
Тема 1	Вводный фонетический курс и основы иероглифики	18			12*		6	Т
Тема 2	Приветствие	15			9*		6	Т
Тема 3	Знакомство	15			9*		6	Т
Тема 4	Из какой ты страны?	15			9*		6	Т
Тема 5	В гостях	15			9*		6	Т
Тема 6	Семья	15			9*		6	Т
Тема 7	Институт	15			9*		6	Т
Тема 8	Мой друг	13			9*		4	Т
Тема 9	Мой день	13			9*		4	Т
Промежуточная аттестация								Оценка по рейтингу
Всего:		144			84*		60	

2 семестр								
№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР/ ЭО, ДОТ*	Форма текущего контроля успеваемости и ⁴ , промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДОТ*	КС Р/ ЭО, ДО Т*		
Очная форма обучения								
Тема 1	Хобби	10			8*		2	Т
Тема 2	День рождения	10			8*		2	Т
Тема 3	Мой дом	10			8*		2	Т
Тема 4	В магазине	10			8*		2	Т
Тема 5	У врача	12			10*		2	Т
Тема 6	Поздравление с праздником	10			8*		2	Т
Тема 7	Съем жилья	16			12*		4	Т
Тема 8	Свободное время	16			12*		4	Т
Тема 9	В банке	14			10*		4	Т

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР/ ЭО, ДОТ *	Форма текущего контроля успеваемости и ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДОТ*	КС Р/ ЭО , ДО Т*		
Очная форма обучения								
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84*	36	24	

3 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости и ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КС Р		
Очная форма обучения								
Тема 1	Спорт и здоровый образ жизни	15			12		3	Т
Тема 2	Учеба	15			12		3	Т
Тема 3	Погода	15			12		3	Т
Тема 4	На почте	15			12		3	Т
Тема 5	Общественный транспорт	16			12		4	Т
Тема 6	Аэропорт (вокзал). Конструкция <i>uaole</i> .	16			12		4	Т
Тема 7	Планы на каникулы	16			12		4	Т
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

4 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости и ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КС Р		
Очная форма обучения								
Тема 1	Поездка на	20			12		6	Т

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
	экскурсию							
Тема 2	Путешествия, достопримечательности Пекина	20			12		6	Т
Тема 3	Посещение выставки, музея	20			12		8	Т
Тема 4	Посещение театра (традиционная опера)	20			12		8	Т
Тема 5	Китайский традиционный новый год	20			12		10	Т
Тема 6	Китайские традиции (подарки, поддержание разговора и т.п.)	20			12		10	Т
Тема 7	Традиционные занятия и увлечения	24			12		10	Т
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84		60	

5 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	География Китая	20			12		8	Т
Тема 2	Горы и реки Китая	20			12		8	Т
Тема 3	Климат Китая	20			12		8	Т
Тема 4	Проблемы защиты окружающей среды	21			12		9	Т
Тема 5	Путешествие по Хуанхэ	21			12		9	Т
Тема 6	Жизнь в современном городе	21			12		9	Т

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 7	Отцы и дети: конфликт поколений	21			12		9	Т
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

6 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Роль женщин в Китае	18			14		4	Т
Тема 2	Проблема семьи и брака в современном Китае	18			14		4	Т
Тема 3	Проблема трудоустройства, (в т.ч. подготовка резюме, собеседование)	18			14		4	Т
Тема 4	Современная городская культура	18			14		4	Т
Тема 5	Современное китайское общество	18			14		4	Т
Тема 6	Средства массовой информации КНР	18			14		4	Т
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

7 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								

Тема 1	Демографическая ситуация в Китае и политика государства.	28			16		12	Т
Тема 2	Государственный и политический строй КНР	29			17		12	Т
Тема 3	Национальная экономика Китая	29			17		12	Т
Тема 4	Реформа экономической системы КНР на современном этапе.	29			17		12	Т
Тема 5	Российско-китайские отношения (сотрудничество в различных областях)	29			17		12	Т
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

3. Содержание и место дисциплины

Семестр 1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Вводный фонетический курс и основы иероглифики	Основные сведения о китайском языке, о его месте в сино-тибетской языковой семье, этапах его развития и типологических особенностях. Китайский национальный язык путунхуа и диалекты. Структура китайского слога: инициаль (согласная часть слога), финаль (гласная часть слога); финаль простая (собственно финаль) и сложная; тоны и их смысловозначительная роль. Классификация согласных звуков: ряды согласных, объединенных по месту и способу образования. Гласные звуки: основные простые финали, особый гласный [i];

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем (разделов)
		<p>дифтонги нисходящие и восходящие; трифтонги. Эризованные финали.</p> <p>Тональная система. Полные тоны и их акустическая характеристика. Тоны этимологические и комбинаторные; правила изменения тонов. Нейтральный тон, его комбинаторные разновидности.</p> <p>Китайская иероглифическая письменность, ее история и распространение.</p> <p>Простейшие элементы (черты и графемы); иероглифы простые и сложные. Основные категории иероглифов: монограммы, идеограммы, фонограммы, фоноидеограммы. Понятие о ключе и фонетике. Ключи и их графические варианты в составе сложных иероглифов. Этимологический анализ иероглифов.</p> <p>Правила написания иероглифов, порядок черт. Полные и упрощенные начертания иероглифов. Типы словарей. Проблемы алфавитного письма. Виды транскрипций.</p> <p>По завершении темы студенты должны уметь читать и записывать слоги и слова транскрипцией, определять и уметь правильно читать тоны, знать основные черты иероглифа, уметь читать и писать основные ключи.</p>
Тема 2	Приветствие	<p>Порядок слов в китайском языке. Личные местоимения. Общий вопрос с вопросительной частицей 吗 <i>ma</i>. Коммуникативные типы предложений. Понятие о фиксированном порядке слов - членов предложения. Основные члены предложения: подлежащее, сказуемое, дополнение. Место определения. Знаки препинания. Классификация предложений по типу сказуемого. Предложения с качественным сказуемым: качественные прилагательные в роли сказуемого. Правила употребления наречия 很 перед качественным сказуемым. Употребление наречий 也 <i>ye</i> «тоже», 都 <i>dou</i> «все» перед качественным сказуемым.</p> <p>Интонация основных коммуникативных типов предложения - повествовательного, вопросительного, повелительного. Взаимоотношения тона и интонации.</p> <p>Паузировка предложения. Ритмическая организация китайского предложения. Синтагматическое ударение, логическое ударение. Личные местоимения. Род и число местоимений. Суффикс множественного числа – 们 <i>men</i>.</p> <p>Способы выражения приветствия в китайском языке: уважительное обращение, обращение к равному по статусу и возрасту, приветствия в различных ситуациях.</p>
Тема 3	Знакомство	<p>Грамматика: предложения с глаголом-связкой 是 <i>shi</i>. Отрицание 不 <i>bu</i>. Особенности предложения с глаголом-связкой <i>shi</i>: порядок слов, подлежащее и дополнение в предложениях с глаголом-связкой, правила употребления. Интонационное и логическое выделение. Отрицание <i>bu</i>: наречие <i>bu</i> употребляется всегда перед предикатом. Правила употребление отрицания в предложениях с качественным сказуемым. Сочетание наречий <i>bu</i> и <i>dou</i>, <i>bu</i> и <i>ye</i> перед сказуемым. Интонационные особенности отрицательных</p>

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем (разделов)
		предложений с наречием <i>bu</i> . В рамках этой темы студенты научатся представлять себя, своих родственников и друзей, сообщать и спрашивать об их профессии.
Тема 4	Из какой ты страны	Грамматика: определение со значением притяжательности. Притяжательные местоимения. Утвердительные и вопросительные притяжательные местоимения. Атрибутивный показатель 的 <i>de</i> . Правила употребление притяжательных местоимений перед терминами родства. Правила употребления притяжательных определений. Случаи обязательного и факультативного употребления служебного слова <i>de</i> . Интонационное и логическое ударения в предложениях с притяжательным определением. Вопросительные местоимения 哪 <i>na</i> «какой», 谁 <i>shei</i> «кто», 什么 <i>shenme</i> «что». В рамках этой темы студенты научатся сообщать и спрашивать, из какой они страны, как их зовут, а также кому принадлежит тот или иной предмет.
Тема 5	В гостях	Грамматика: предложения с глагольным сказуемым. Группа сказуемого, включающая второстепенные члены предложения: прямое дополнение, косвенное дополнение. Переходные и непереходные глаголы. Наречия <i>bu</i> , <i>dou</i> , <i>ye</i> как показатели группы сказуемого. Общий вопрос с утвердительно-отрицательной формой сказуемого как одна из форм альтернативного вопроса. Отличие от вопросительного предложения с частицей <i>ma</i> : более настойчивый характер вопроса. Правила употребления: эта форма вопроса не употребляется, если сказуемому предшествует наречие. Предложения с несколькими глаголами в составе сказуемого: виды предложений, последовательность глаголов и глагольных конструкций. Предложения со значением цели. Правила употребления глаголов 来 <i>lai</i> «приходить» и 去 <i>qu</i> «уходить». Вопросительное местоимение 哪儿 <i>nar</i> . Студент должен знать основные ситуационные фразы приветствия и прощания, способы выражения вежливости, благодарности и ответа на нее, в т.ч. при совместной трапезе, вести разговор об общих знакомых, уметь представить незнакомых гостей друг другу.
Тема 6	Семья	Грамматика: предложения наличия с глаголом 有 <i>you</i> «иметь». Форма отрицания с наречием 没 <i>mei</i> и форма альтернативного вопроса. Интонация и логическое ударение в предложениях в предложениях наличия с глаголом «иметь». Предложные конструкции с предлогами 在 <i>zai</i> и 给 <i>gei</i> : позиция в предложении, функция в предложении. Позиция наречий в предложениях с предложными конструкциями. Состав традиционной и современной китайской семьи. Термины родства в китайском языке: различные названия родственников по материнской и отцовской линии, а также в зависимости от их возраста (старший брат - младший брат и т.п.).

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем (разделов)
		Студент должен уметь рассказать о своей семье (степень родства, род занятий и пр.) и расспросить собеседника (сколько братьев \ сестер \ детей в семье) и т.п.
Тема 7	Институт	<p>Грамматика: числительные от 1 до 99. Сочетание числительного со счетным словом в функции определения. Понятие счетных слов в китайском языке. Основные типы счетных слов. Сочетание числительного со счетным словом в функции определения: числительное + счетное слово + существительное.</p> <p>Количественные числительные. Числительное "1": тональные особенности, слияние с указательным местоимением, особое значение при категорическом отрицании. Числительное "2" (особенности употребления 两 <i>liang</i> и 二 <i>er</i>). Словесное ударение в сочетаниях числительного и счетного слова, в многосложных числительных. Вопросительные местоимения 几 <i>ji</i> и 多少 <i>duoshao</i> со значением «сколько».</p> <p>Предложения с глагольным сказуемым, принимающим двойное дополнение. Глаголы, принимающие двойное дополнение. Порядок следования дополнений: косвенное (без предлога) и прямое. Косвенное дополнение обычно выражено одушевленным существительным или местоимением, обозначающее лицо.</p> <p>Студент должен рассказать о своем институте: описание института (количество студентов, факультетов, учителей, классов и т.п.). Название помещений института (кафедра, библиотека, читальный зал, лаборатория и т.п.), название учебных дисциплин.</p>
Тема 8	Мой друг	<p>Грамматика: выделительная конструкция 是 ... 的 <i>shi...de</i>: предложения со сказуемым, выраженным глаголом-связкой <i>shi</i> и существительного (местоимения) или прилагательного со служебным словом <i>de</i>. Интонационные особенности таких предложений.</p> <p>Описание человека: имя, профессия, где учится или работает, место учебы, привычки, во что одет.</p>
Тема 9	Мой день	<p>Грамматика: способы обозначения точного времени (часть суток: утро, первая половина дня, вторая половина дня, вечер; часы, минуты, четверть часа, половина часа). Существительные или словосочетания в качестве обстоятельства времени: место в предложении (перед или после подлежащего) и актуальное членение предложения. Порядок слов, обозначающих время.</p> <p>Порядок слов при наличии двух обстоятельств: обстоятельства места и обстоятельства времени.</p> <p>Общий вопрос типа «..., hao ta?»: значение (форма просьбы или приглашения принять участие в чем-либо), синтаксическая структура, варианты ответов.</p> <p>Студент должен уметь описать свой день с указанием точного времени (подъем, завтрак, учеба и т.п.).</p>

Семестр 2

Тема 1	Хобби	<p>Грамматика: альтернативный вопрос с союзом 还是 <i>haishi</i>: порядок слов, употребление. Альтернативное вопросительное предложение с глаголом-связкой 是 <i>shi</i>.</p> <p>Последовательно-связанные предложения: сложные предложения со сказуемым, состоящим из двух глагольных конструкций, в которых дополнение обозначает одновременно субъект действия, называемого вторым глаголом.</p> <p>Умения: обсуждение свободного времени (музыки, кино и т.п.), планов на выходные.</p>
Тема 2	День рождения	<p>Грамматика: предложение с именным сказуемым: существительное и сочетание существительного со счетным словом в позиции сказуемого, отсутствие связки 是 <i>shi</i>.</p> <p>Отрицание: 不 <i>bu</i> + 是 <i>shi</i>. Правило употребления наречий перед именным сказуемым.</p> <p>Обозначение дат (год, число, месяц, день, день недели).</p> <p>Последовательность расположения слов, обозначающих дату и время.</p> <p>Удвоение глаголов: удвоение односложных и двусложных глаголов, обозначающих действия; правила употребления удвоенной формы. Словесное ударение удвоенных глагольных форм.</p> <p>Глаголы и глагольные конструкции в позиции определения: перед определяемым словом, обязательное оформление служебным словом 的 <i>de</i>.</p> <p>Умение: назвать дату дня рождения, пригласить на вечеринку, обсудить покупку подарка.</p>
Тема 3	Мой дом	<p>Грамматика: слова со значением места (локативы). Послелог.</p> <p>Порядок слов в предложениях со значением местонахождения: с глаголом 在 <i>zai</i>, с глаголом 有 <i>you</i>, с глаголом 是 <i>shi</i>. Различие между предложениями с глаголом <i>you</i> и с глаголом <i>shi</i>.</p> <p>Синтагматическое ударение в предложениях, обозначающих местонахождение. Продолженное действие: способы выражения, отрицание, временная соотнесенность.</p> <p>Умения: описание местонахождения комнат квартиры (дома), местонахождение дома.</p>
Тема 4	В магазине	<p>Конструкция сравнения с предлогом 比 <i>bi</i>: предложения с качественным сказуемым, предложения с глагольным сказуемым без дополнения, предложения с глагольным сказуемым с дополнением. Утвердительные, вопросительные и отрицательные предложения с данной конструкцией.</p> <p>Конструкция сравнения 跟... 一样 <i>gen...yiyang</i>. Утвердительные, отрицательные и вопросительные формы сравнительных предложений. Дополнение количества.</p> <p>Умение: покупка товара, сравнение различной продукции, обсуждение цены и качества товара.</p>
Тема 5	У врача	<p>Грамматика: употребление местоимения 每 <i>mei</i>, правила употребления конструкций 一点儿 <i>yidianr</i> и 有一点儿 <i>you yidianr</i>.</p> <p>Предложная конструкция 跟... 一起 <i>gen...yiqi</i>. Особенности использования модальных глаголов «хотеть», «желать», «намереваться» (要 <i>yao</i>, 想 <i>xiang</i>, 愿意 <i>yuanyi</i>)</p>

Умение: запись на прием, врачебный осмотр, назначение лечения

Семестр 3

Тема 1	Спорт и здоровый образ жизни	Грамматика: модальная частица 了 <i>le</i> (позиция в предложении, отрицательная и вопросительная форма предложений с частицей, отличие в значении от суффикса <i>le</i>). Одновременное употребление суффикса <i>le</i> и частицы <i>le</i> . Умение: рассказать о том, каким видом спорта ты занимаешься, о пользе занятий спортом, описать футбольный (волейбольный, баскетбольный и т.п.) матч.
Тема 2	Учеба	Грамматика: слова, выражающие длительность в китайском языке. Позиция дополнения длительности в утвердительном, вопросительном и отрицательном предложении. Позиция служебных слов и наречий в предложениях с дополнением длительности. Конструкция 只要...就 <i>zhiyao... jiu</i> . Умение: рассказать о своих учебных планах и расспросить собеседника.
Тема 3	Погода	Грамматика: безличные предложения – предложения, состоящие только из группы сказуемого. Предложения, описывающие природные явления. Последовательно связанные безличные предложения, начинающиеся с <i>you</i> . Модальная частица <i>le</i> как показатель изменения ситуации в предложениях с качественным, глагольным и именным сказуемым. Умение: рассказать о погоде в разных странах в разные сезоны, об изменении погодных условий.
Тема 4	На почте	Грамматика: глагольный суффикс 着 <i>zhe</i> : показатель состояния, в котором находится человек или предмет в определенный момент, или показатель существования (наличия) в определенном месте. Утвердительные, отрицательные и вопросительные предложения со сказуемым, оформленным суффиксом <i>zhe</i> . Служебное слово 地 <i>de</i> : показатель обстоятельства образа действия, стоящего перед сказуемым. Правила употребления, отличие от постглагольного служебного слова <i>de</i> . Умение: получение и отправление писем, посылок, телеграмм, экспресс-почты, правила оформления почтовых бланков.
Тема 5	Общественный транспорт	Грамматика: понятие результативного глагола и результативной морфемы (好 <i>hao</i> , 完 <i>wan</i> , 错 <i>cuo</i> , 对 <i>dui</i> , 见 <i>jian</i> , 懂 <i>dong</i> и др.). Значение и употребление наиболее частотных результативных морфем, сочетание с суффиксами. Умение: знание видов городского общественного транспорта, правила проезда в автобусе (метро) в Китае.
Тема 6	Аэропорт, вокзал	Конструкция 要...了 <i>yao...le</i> : обозначение действия, которое вот-вот произойдет. Варианты конструкции, отрицательная и вопросительная формы. Предложения со сказуемым, выраженным предикативной конструкцией, состоящей из подлежащего и сказуемого. Правила употребления. Умение: приобретение билета, проводы или встреча в аэропорту (вокзале).

Тема 7	Планы на каникулы	Грамматика: сложноподчиненное предложение с конструкцией 因为...所以 <i>yinwei...suoyi</i> ; союз 或者 <i>huozhe</i> . Правила использования наречий 又 <i>you</i> и 再 <i>zai</i> . Умение: рассказать о планах на каникулы, на вечер, на выходные
--------	-------------------	--

Семестр 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Поездка на экскурсию	Грамматика: простые модификаторы (простые дополнительные члены направления) 来 <i>lai</i> и 去 <i>qu</i> : значение, сочетание с суффиксами и частицами. Глагол с модификатором и позиция дополнения. Правила редупликации односложных и двусложных прилагательных. Словесное ударение и тоновые изменения. Позиция в предложении. Условные конструкции. Конструкция 要是...就 <i>yaoshi... jiu</i> (значение, позиция наречия <i>jiu</i>). Позиция союза <i>yaoshi</i> (в придаточном предложении, предшествующем главному, перед или сразу после подлежащего). Позиция <i>jiu</i> (во второй части сложного предложения перед сказуемым). Условная конструкция 如果...就 <i>ruguo ... jiu</i> . Умение: рассказать об особенностях профессии гида, обзорная экскурсия по парку «Цзиншань».
Тема 2	Путешествия. Достопримечательности Пекина	Грамматика: понятие инфикса. Дополнительный член возможности. Инфиксы перед результивной морфемой: инфикс 得 <i>de</i> со значением возможности, инфикс 不 <i>bu</i> – невозможности. Позиция прямого дополнения. Утвердительно-отрицательная форма вопроса. Употребление дополнительного члена возможности с модальными глаголами. Результивные морфемы 了 <i>liao</i> , 下 <i>xia</i> , 懂 <i>dong</i> , употребляющиеся после инфиксов. Предложения наличия, появления, исчезновения: особенности глагольного сказуемого, слова, занимающие позицию подлежащего и дополнения. Обязательное оформление сказуемого суффиксом, модификатором или результивной морфемой. Условная конструкция 只有...才 <i>zhiyoucai</i> : значение, позиция союза <i>zhiyou</i> и наречия <i>cai</i> . Умения: рассказать о достопримечательностях Пекина. Экскурсия на главную площадь Китая – Тяньаньмэнь. История, основные сооружения (Памятник народным героям, Дом Народных собраний, Музей истории Китая).
Тема 3	Посещение выставки, музея	Грамматика: предложения с предлогом 把 <i>ba</i> : позиция в предложении, особенности сказуемого, подлежащего и дополнения, правила употребления предлога. Отличие предложений с предлогом. Ограничительная конструкция 除了...以外 <i>chule... yiwai</i> : значение, позиция в предложении. Умения: рассказать об экскурсии в дом-музей писателя Лу Синя и

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем (разделов)
		др., поделиться впечатлениями.
Тема 4	Посещение театра (традиционная опера)	<p>Грамматика: местоимение 有的 <i>youde</i>, особенности употребления (не может быть дополнением). Служебное слово (суффикс) 过 <i>guo</i> после глагола (действие, имевшее место в неопределенное время в прошлом). Образование вопросительной и отрицательной формы с суффиксом.</p> <p>Дополнительный член кратности (частотности) действия. Счетные слова 次 <i>ci</i>, 遍 <i>bian</i> для обозначения кратности (сколько раз происходило или будет происходить данное действие). Место дополнения кратности в предложении.</p> <p>Умения: рассказать о посещении театра, об исполнителях, различии между пекинской и шаосинской традиционных операх.</p>
Тема 5	Китайские традиционные праздники (новый год, праздник середины осени)	<p>Грамматика: способы выражения пассива. Предложения с пассивом без формально-грамматических показателей. Вопросительные местоимения с обобщающим значением.</p> <p>Причинно-следственный союз 因为...所以 <i>yinwei... suoyi</i>: значение, позиция в предложении.</p> <p>Предложения пассива с предлогом 被 <i>bei</i>, 让 <i>rang</i>, 叫 <i>jiao</i>. Особенности употребления. Конструкция 不但...而且 <i>budan...erqie</i>.</p> <p>Умения: рассказать о традиционных китайских праздниках, сравнить с европейскими.</p>
Тема 6	Китайские традиции (подарки, поддержание разговора и т.п.)	<p>Грамматика: конструкция 对...来说 <i>dui laishuo</i>. Наречия 更 <i>geng</i> и 最 <i>zui</i>, их использование в предложениях.</p> <p>Особые случаи употребления предлога 把 <i>ba</i> (употребление после сказуемого дополнения места, сказуемое оформлено результативной морфемой 成 <i>cheng</i> или 作 <i>zuo</i>, после сказуемого стоит дополнение, обозначающее адресата).</p> <p>Конструкция 一边...一边 <i>yibian...yibian</i> (два действия происходят одновременно). Особенности употребления китайских глаголов (离合词).</p> <p>Умения: рассказать о некоторых, китайских традициях, сравнить с традициями европейцев (межкультурные различия, уважение национальных традиций и норм поведения).</p>
Тема 7	Традиционные занятия и увлечения	<p>Грамматика: предложения наличия с суффиксом 着 <i>zhe</i> и появления. Особенности построения предложений (отсутствие предлога перед подлежащим, обязательное оформление дополнения).</p> <p>Способы удвоения глаголов и прилагательных. Предложения с предлогом 把 <i>ba</i> с удвоенным глаголом.</p> <p>Использование 后来 <i>houlai</i> и 以后 <i>yihou</i>.</p> <p>Использование 了 <i>le</i> в конце предложения для обозначения изменения ситуации. Дополнение результата, выраженное глагольным оборотом.</p> <p>Умение: рассказать о традиционных занятиях, в том числе, людей пенсионного возраста (разведение цветов, каллиграфия, традиционные танцы, гимнастика ушу, пение, игры в шахматы и</p>

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем (разделов)
		пр.). Уметь описать помещение и т.п.

Семестр 5

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	География Китая	<p>Чтение и перевод текстов по географии Китая. Великий китайский канал. Крупнейшие города Китая: Шанхай, Пекин, Чунцин.</p> <p>Грамматика: конструкция 有 <i>you</i>+числ.+сч.сл.+прил. для выражения количественных характеристик предмета (высота, длина и т.п.)</p> <p>Конструкция 早在...以前 <i>zaozai...yiqian</i> (уже давно) и 像.....一样 <i>xiang...yiyang</i> (также как ...; ..., как...).</p> <p>Числительные более 10000. Разряды 万 <i>wan</i> и 亿 <i>yi</i>.</p> <p>Способы обозначения приблизительного количества 几 <i>ji</i>, 多 <i>duo</i> и др.</p> <p>Умения: знать основные данные по географии Китая, уметь рассказать о географическом положении Китая и др. государств</p>
Тема 2	Горы и реки Китая	<p>Чтение и перевод текстов на указанную тему.</p> <p>Грамматика: употребление наречия и прилагательного 差不多 <i>chabuduo</i>.</p> <p>Особенности употребления 够 <i>gou</i> с глаголами и прилагательными (<i>gou</i> + гл. и <i>gou</i>+прил.).</p> <p>Умения: уметь рассказать о главных реках и знаменитых горах Китая с количественными характеристиками. Описать город или страну, в которой ты побывал или планируешь побывать.</p>
Тема 3	Климат Китая	<p>Чтение и перевод текстов и диалогов на указанную тему.</p> <p>Использование наречий 就 <i>jiu</i> и 还 <i>hai</i>.</p> <p>Порядок слов в многочленном определении.</p> <p>Сравнительные конструкции с 比 <i>bi</i>, 有/没有 <i>you/meiyou</i></p> <p>Умения: уметь рассказать о климате Китая, о сезонных изменениях, Обсудить различия в климате, например, Москвы и Пекина. Обсудить лучшее время для поездки в то или иное место и т.п.</p>
Тема 4	Защита окружающей среды	<p>Чтение текстов и диалогов по теме «Защита окружающей среды».</p> <p>Разбор грамматических конструкций из текстов.</p> <p>Чтение текстов о проблемах загрязнения окружающей среды, о методах защиты окружающей среды, вегетарианстве как одном из таких способах.</p> <p>Обсуждение в диалогической и монологической форме проблем защиты животных и окружающей среды, пользе или вреде вегетарианства. Чтение и перевод дополнительных текстов по данной теме.</p> <p>Грамматика: союз 以及 <i>yiji</i>. Наречия 毕竟 <i>bijing</i>, 将 <i>jiang</i>, 大约 <i>dayue</i>. Сложноподчиненные предложения, выражающие целевые отношения: конструкции <i>yin...er</i>, <i>..zhi suoyi....shi yinwei</i>, <i>weide shi</i>,</p>

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем (разделов)
		<i>weide shi shenme</i> , предлог <i>yi</i> . Умения: умение вести беседу на тему, высказать свое мнение.
Тема 5	Путешествие по Хуанхэ	Чтение текстов и диалогов, посвященных путешествию по Санься («Три ущелья»). Оборот с предлогом 为 <i>wei</i> в позиции обстоятельства Использование 着 <i>zhao</i> и 住 <i>zhu</i> в качестве результативных морфем. Конструкция 连....也/都 <i>lian.... ye/dou</i> Безличные предложения (оборот гл.+дополнение). Умения: обсудить путешествия, рассказать о впечатлениях, пересказать услышанную историю, рассказать о каком-то случае.
Тема 6	Жизнь в современном городе	Чтение текстов и диалогов по теме «Проблемы современного города». Разбор грамматических конструкций из текстов. Чтение текстов о городской жизни современного Китая: городское строительство, жизнь простых горожан, социальные проблемы мегаполисов. Обсуждение в диалогичной и монологичной форме уклада жизни и проблемы крупных китайских и российских городов. Чтение и перевод дополнительных текстов по данной теме. Служебное слово 所 <i>suo</i> . Наречия 仅仅 <i>jinjin</i> , 仅 <i>jin</i> , 甚至 <i>shenzhi</i> . Предлог 于 <i>yu</i> . Предложения, выражающие последовательность действий. Умения: рассказать о проблемах своего города, расспросить собеседника.
Тема 7	Отцы и дети: конфликт поколений	Чтение текстов и диалогов по теме «Отцы и дети: конфликт поколений». Разбор грамматических конструкций из текстов. Обсуждение в диалогичной и монологичной форме проблем различия взглядов детей и родителей на различные вопросы современной жизни (потребление, покупка в кредит, учеба, трудоустройство и т.п.). Чтение и перевод дополнительных текстов по данной теме. Грамматика: предложения типа вопр.мест.+就 +вопр.мест. Обозначение дробей и процентов. Отрицательная конструкция 一点儿...也/都....不/没 <i>yidian... ye/dou... bu/mei</i> Умение: рассказать о различиях во взглядах старшего и младшего поколения на проблемы современной жизни.

Семестр 6

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Роль женщин в китайском обществе	Чтение текстов и диалогов по теме «Роль женщин в китайском обществе». Обсуждение в диалогичной и монологичной форме проблем работающих женщин, в том числе неравноправие при устройстве

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем (разделов)
	(традиция и современность)	<p>на работу, «женские профессии», воспитание детей и ведение домашнего хозяйства, различие во взглядах общества на повышение социального статуса женщин, женщины в бизнесе и т.п. Чтение и перевод дополнительных текстов по данной теме.</p> <p>Грамматика: использование наречия 几乎 <i>jihu</i>. Конструкции 在...方面 <i>zai...fangmian</i>, 在...中 <i>zai...zhong</i>, 要是...,就 <i>yaoshi..., jiu</i>.</p> <p>Предложения с двойным отрицанием.</p> <p>Вводные слова типа 总的来说 <i>zongde laishuo</i>, 比如说 <i>biru shuo</i>, 说实在的 <i>shuo shizaide</i> и т.п. в речи</p> <p>Умение: устное выступление на китайском языке о проблемах женщин в Китае и России</p>
Тема 2	Проблема семьи и брака в современном Китае	<p>Чтение текстов и диалогов по теме «Проблема семьи и брака в современном китайском обществе». Разбор грамматических конструкций из текстов.</p> <p>Чтение текстов и диалогов, по темам: политика китайского государства по отношению к семье (политика планирования рождаемости, причины ее принятия и последствия осуществления), единственные дети в семье, семьи с двумя работающими супругами без детей как новое явление в китайском обществе.</p> <p>Грамматика: употребление конструкций 自从...以来 <i>zicong...yilai</i> и 关系到 <i>guanxi dao</i>, наречия 一直 <i>yizhi</i></p> <p>Конструкция 尽管..., 还是 <i>jinguan..., haishi</i></p> <p>Умения: рассказать о проблемах семьи в китайском обществе, взаимоотношениях детей и родителей, поисках путей их решения, а также сравнить с политикой России в отношении семьи и высказать свое мнение.</p>
Тема 3	Проблема трудоустройства (в т.ч. подготовка резюме, собеседование)	<p>Чтение текстов и диалогов по теме «Проблемы трудоустройства». Разбор грамматических конструкций из текстов.</p> <p>Чтение текстов и диалогов, посвященных проблемам трудоустройства молодежи современного Китая: государственная служба или собственный бизнес. Подготовка резюме и собеседование. Чтение и перевод дополнительных текстов по данной теме.</p> <p>Грамматика: конструкции 即使...,也... <i>jishi..., ye...</i> 不管...,都/也 <i>buguan..., dou /ye</i></p> <p>Предлог 关于 <i>guanyu</i></p> <p>Умения: рассказать о проблемах поиска работы и трудоустройства, высказать свое мнение по поводу работы в различных структурах, в том числе по поводу организации собственного бизнеса. Уметь рассказать о себе и составить краткое резюме на китайском языке.</p>
Тема 4	Современная городская культура	<p>Чтение, разбор, обсуждение и реферирование текстов по теме «Современная городская культура».</p> <p>Чтение текстов о современной городской культуре, адаптации крестьян-мигрантов, современной молодежной культуре. Разбор основных синтагм и конструкций. Разбор синонимов из текста.</p> <p>Устный и письменный перевод основных синтагм с русского на китайский и с китайского на русский. Ответы на вопросы по</p>

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем (разделов)
		<p>текстам. Письменный перевод дополнительных текстов по теме с русского на китайский и с китайского на русский.</p> <p>Умение: устное выступление на китайском языке о городской культуре Китая и России</p>
Тема 5	Современное китайское общество	<p>Чтение, разбор, обсуждение и реферирование текстов по теме «Современное китайское общество».</p> <p>Чтение текстов о современном китайском обществе: проблемах крестьян-мигрантов, роли интернета, проблемах семьи и брака, современной молодежи.</p> <p>Разбор основных синтагм и конструкций. Разбор синонимов из текста. Устный и письменный перевод основных синтагм с русского на китайский и с китайского на русский. Ответы на вопросы по текстам. Письменный перевод дополнительных текстов по теме с русского на китайский и с китайского на русский. Написание доклада или устное выступление на китайском языке о современном китайском обществе.</p> <p>Умения: умение вести диалог на любую из упомянутых социальных проблем современного Китая и сопоставлять с ситуацией в России.</p>
Тема 6	Средства массовой информации	<p>Чтение, разбор, обсуждение и реферирование текстов по теме «Средства массовой информации».</p> <p>Чтение текстов о современных китайских СМИ (передовица, название рубрик, основные разделы), китайском кино, известных китайских режиссерах Чжан Имоу, Ван Цзявэе и др. Разбор основных синтагм и конструкций. Разбор синонимов из текста. Устный и письменный перевод основных синтагм с русского на китайский и с китайского на русский. Ответы на вопросы по текстам. Письменный перевод дополнительных текстов по теме с русского на китайский и с китайского на русский.</p> <p>Грамматика: предлог 向 <i>xiang</i>. Союз 哪怕...也 <i>nǎpà...yě</i>. Служебное слово 等 <i>děng</i>. Обсуждение в диалогичной и монологичной форме различных печатных изданий, содержаний статей и радиопередач. Чтение и перевод дополнительных текстов по данной теме.</p> <p>Умения: умение вести диалог на любую из упомянутых тем, сделать сообщение на китайском языке о современных китайских СМИ или китайском кино.</p>

Семестр 7

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Демографическая ситуация в Китае и политика государств	<p>Чтение текстов и диалогов по теме «Население Китая», демографические проблемы (старение населения, трудовые ресурсы, миграционные процессы и др.) и поиски путей их решения (повышение пенсионного возраста и др.) в контексте принятого курса на повышение уровня благосостояния населения Китая. Разбор грамматических конструкций из текстов.</p>

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем (разделов)
	ва.	Умения: рассказать о демографических проблемах в Китае, поисках путей их решения, сравнить с аналогичными процессами в России и высказать свое мнение.
Тема 2	Государственный и политический строй КНР	Чтение, разбор и обсуждение текстов по теме «Государственный и политический строй КНР». Чтение текстов о государственном и политическом устройстве Китая, а также России, Франции, Великобритании, Японии и др. стран. Разбор основных синтагм и конструкций. Разбор синонимов из текста. Устный и письменный перевод основных синтагм с русского на китайский и с китайского на русский. Ответы на вопросы по текстам. Письменный перевод дополнительных текстов по теме с русского на китайский и с китайского на русский. Умение: написание доклада и устное выступление на китайском языке о государственном и политическом устройстве одной из стран мира.
Тема 3	Национальная экономика Китая	Чтение, разбор и обсуждение текстов по теме «Национальная экономика Китая». Дополнительно чтение текстов о развивающихся и развитых странах, особенностях экономик стран Европы, Америки, Азии, Африки, Австралии. Разбор основных синтагм и конструкций. Разбор синонимов из текста. Устный и письменный перевод основных синтагм с русского на китайский и с китайского на русский. Ответы на вопросы по текстам. Письменный перевод дополнительных текстов по теме с русского на китайский и с китайского на русский. Умение: написание доклада и устное выступление на китайском языке о национальной экономике Китая или одной из стран мира.
Тема 4	Реформа экономической системы КНР на современном этапе	Чтение, разбор и обсуждение текстов по теме «Реформа экономической системы КНР на современном этапе» (повышение уровня жизни населения, построение общества «сяокан» (малого благоденствия), борьба с бедностью, развитие пенсионной системы и пр.) Разбор основных синтагм и конструкций. Разбор синонимов из текстов. Устный и письменный перевод основных синтагм с русского на китайский и с китайского на русский. Ответы на вопросы по текстам. Письменный перевод дополнительных текстов по теме с китайского на русский язык. Умение: написание доклада и устное выступление на китайском языке об основном содержании реформ в Китае на современном этапе.
Тема 5	Российско-китайские отношения (сотрудничество в различных областях)	Чтение текстов об истории и современном состоянии двусторонних российско-китайских отношений, взаимных визитах глав государств, сотрудничестве в торгово-экономических областях, научно-технической, культурной и др. областях. Разбор основных синтагм и конструкций. Разбор синонимов из текста. Устный и письменный перевод основных синтагм с русского на китайский и с китайского на русский. Ответы на вопросы по текстам. Письменный перевод дополнительных текстов по теме с русского на китайский и с китайского на русский. Умение: Написание доклада и устное выступление на китайском языке о двусторонних российско-китайских отношениях и

№ п/п	Наименование тем	Содержание тем (разделов)
		перспективах их развития.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины Б1.Б2 Второй иностранный язык (китайский язык) используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий практического типа:

- поурочное и модульное тестирование (Т),

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

- 新实用汉语课本教师用书 (第二版) // Новый практический курс китайского языка. Изд.2. Ч. 1-4. Пекин, Издательство Пекинского университета языка и культуры. 2009-2012.
- Контрольные и тесты, составленные преподавателями

Тест к первому модулю

1. Написать графемы, к выделенным словам расписать их по чертам		2. Написать значение графем	
поле		文	
бамбук		走	
пшеница		毛	
раковина		止	
металл		石	
воин		日	
<i>черепица</i>		禾	
верста		爪	
топтать		木	
<i>кость</i>		风	
нить		父	
корова		革	
перья		人	

червяк		口	
удав		首	
длинный		山	
<i>лошадь</i>		自	
свинья		米	
баран		身	
слуга		养	
червяк		皮	
<i>рог</i>		土	
3. Перевести на китайский язык и записать транскрипцией			
стакан ложка тетрадь волк красный линейка младшая сестра стол ребенок скамья		Мама пьет чай. Старший брат любит читать книги. Бабушка покупает фрукты и сахар.	

Тест ко 2 модулю

Задание 1. Дополните диалоги, запишите иероглифами, переведите на русский получившиеся варианты.

1) A: Nǐ hǎo ma?

B: _____?

A: Wǒ yě hěn hǎo.

2) A: Nǐ yào _____ ma?

B: _____.

A: Nǐ ne?

C: _____.

3) A: Nín shì yīngguó rén ma?

V: Bùshì, _____ . Nín shì nǎ guó rén?

A: _____.

4)A: Nín guixìng?

B: Wǒ xìng _____, jiào _____.

A: Wǒ jiào _____, _____ wǒ hěn gāoxìng.

B: _____.

5)A: Qǐngwèn, cāntīng zài nǎ'er?

V: _____.

A: Xièxiè.

V: _____.

6)A: _____, Hǎo ma?

V: Tài hǎole! _____?

A: _____, kěyǐ ma?

V: _____.

Задание 2. Соотнесите ключ и значение, запишите соответствующие цифры в скобках.

身() 立() 气() 三() 工() 寸() 么() 九() 我() 四() 见()
文() 井() 子() 儿() 二() 言() 百() 田() 手() 月() 水() 心() 小() 七() 生() 失()
玉() 贝() 日() 中() 匕() 十() 人() 不() 六() 土() 口() 大() 又() 刀() 丁() 火()
木() 五() 女() 马() 也() 门() 力() 八() 羊() 牛() 血() 皿()

1. работа	2. четыре	3. девять	4. рот	5. месяц
6. два	7. нож	8. раковина	9. десять	10. семь
11. корова	12. гвоздь	13. человек	14. пять	15. я
16. баран	17. кровь	18. речь	19. вода	20. дерево
21. тело	22. крошечный	23. три	24. знак	25. вершок
26. рука	27. стрела	28. сердце	29. женщина	30. поле
31. ребенок	32. посуда	33. шесть	34. пар	35. нет
36. солнце	37. восемь	38. дверь	39. колодец	40. земля
41. ладонь	42. сын	43. видеть	44. лошадь	45. стоять
46. яшма	47. огонь	48. рождать	49. сила	50. большой
51. семь	52. маленький	53. сто	54. средний	55. тоже

Задание 3. Найдите пары значение – звучание в правой и левой колонке, запишите рядом со звучанием соответствующий иероглиф, в скобках укажите латинскую букву.

- | | |
|-------------|---------------|
| 1) tài () | a. открывать |
| 2) mā () | b. мяч |
| 3) lái () | c. середина |
| 4) biàn () | d. смотреть |
| 5) xī () | e. кто |
| 6) zài () | f. красивый |
| 7) wān () | g. восемь |
| 8) kāi () | h. мама |
| 9) shí () | i. страна |
| 10) yào () | j. снова |
| 11) gāo () | k. учить |
| 12) sì () | l. десять |
| 13) yǒu () | m. четыре |
| 14) wèn () | n. раз |
| 15) guó () | o. спрашивать |
| 16) bā () | p. входить |
| 17) kàn () | q. поздно |
| 18) jìn () | r. слишком |

- | | |
|------------------|--------------|
| 19) jiào ___() | s. высокий |
| 20) zhōng ___() | t. факультет |
| 21) sheí ___() | u. хотеть |
| 22) měi ___() | v. приходить |
| 23) qíu ___() | w. иметь |

Контрольная работа за 1 семестр.

I. Напишите транскрипцию и в скобках количество черт нижеследующих иероглифов (последние два расписать по чертам):

- | | | |
|-----------------|----------------|----------------|
| 1. 层 _____ () | 2. 师 _____ () | 3. 医 _____ () |
| 4. 这 _____ () | 5. 国 _____ () | 6. 谢 _____ () |
| 7. 兴 _____ () | 8. 贵 _____ () | |
| 9. 杨 _____ () | | |
| 10. 系 _____ () | | |

II. Переведите на китайский язык.

- Здравствуйте. Скажите, пожалуйста, Ван Линь (林) здесь? – Нет, ее нет. – А где она? – Она в студенческой столовой. – Простите, я не знаю, где находится студенческая столовая. – Студенческая столовая находится на втором этаже общежития. – Спасибо. – Не за что.
- Ты знаешь его? – Да, это наш учитель по разговорному китайскому языку. – Кто он по национальности.? – Он китаец. Его фамилия Ма, зовут Далинь. Он коренной пекинец.
- Вы здесь учитесь? – Нет, я учусь в Пекинском лингвистическом институте. Это мой друг. Он тоже студент Пекинского лингвистического института. Мы все живем в общежитии.
- Можно войти? – Входите. – Дин Либо здесь? – Он живет на 4 этаже в комнате 431. – Извините. – Ничего страшного. – Повторите, пожалуйста, еще раз. – До свидания.
- Это столовая для преподавателей. Ты не хочешь выпить кофе? Черный кофе здесь очень вкусный. – Дорого? – Нет, не дорого.
- Сегодня хорошая погода. Давай пойдем купаться! – Отлично! Когда? – Сейчас пойдем, как? – Нет, сейчас, боюсь, не получится. Завтра у тебя будет время? – Завтра мы идем играть в баскетбол.

Диктант

Образец билета к зачету

Задание 1. Подготовьтесь к чтению и устному переводу текста.

陈老师，您好！这是我哥哥，他是外语老师。

你好！--- 这是我朋友。

你好！你也是老师吗？

您好！我不是老师，我是医生。

力波，这是你奶奶吗？

不是，她是我外婆。

外婆，您好！

Задание 2. Придумайте несколько предложений на тему.

Времяпрепровождение.

Задание 3. Подготовьтесь к чтению.

Fāzhǎn guómín tǐzhì yāoqǐng tóngxué jiǎnghuà dǎpò bǎoshǒu sīxiǎng zhǐnglǐ tígāo méiguīhuā Gèng yào tán de qīng chū

Задание 4. Прочтите иероглифы.

认、语、是、高、习、可、文、识、知、奶、兴、言、汉

Задание 5. Переведите предложения на китайский язык.

- Здравствуйте. Скажите, пожалуйста, Ван Линь здесь?
- Нет, ее нет.
- А где она?
- Она в студенческой столовой.
- Простите, я не знаю, где находится студенческая столовая.
- Студенческая столовая находится на втором этаже общежития.

2 семестр

Образцы тестов и контрольных работ к 3-му семестру

Тест 1

Задание 1. Диктант.

丁力波告诉老师马大为今天不能上课。老师问他为什么不能来上课？

丁力波说：昨天是星期日，马大为上午去商场买东西，下午去朋友家玩儿。他晚上十一点半回学院，十二点写汉字，两点钟睡觉。现在他还没有起床。

陈老师说：他应该来上课。丁力波：老师，我能不能问你一个问题？

陈老师：可以。

丁力波：我们为什么八点上课？

Задание 2. Написать транскрипцию, перевод и количество черт

	транскрипция	перевод	
1. 专业			
2. 商场			
3. 问题			
4. 个			
5. 报			
6. 找			
7. 还			
8. 钱			
9. 葡萄			
10. 岁数			
11. 会			
12. 睡			
13. 属			
14. 常			
15. 办			
16. 光盘			
17. 饭			
18. 能			

Задание 3. Перевести предложения на китайский язык.

1. Приятель моего старшего брата продавец, он работает в магазине. Я часто хожу туда за покупками.
2. Учитель спросил ученика: «Как это называется по-китайски?»

3. Сколько стоят яблоки? – Красные стоят 3.75 за цзинь. – Дорого. Не дорого. Как другу уступлю. 3.50 как? Возьму 1 кг и полтора кг бананов. – Всего 15. 60. – Ваши 20 юаней, сдача 4.40
4. Во сколько у вас заканчиваются занятия? – Сегодня заканчиваются в 13.50.
5. Ты знаком с той девушкой, которая покупает тетради? – Да, знаком. Она вместе с моей младшей сестрой занимается музыкой.
6. Я немного говорю по-английски.
7. Пойдем сегодня вместе купаться? – Боюсь, сегодня не получится. Вечером мне надо навестить бабушку.

Контрольная работа

Перевести на китайский язык.

1. Завтра после занятий ты свободна? – А что? – Я хотел пригласить тебя и Дин Либо на вечеринку. Завтра мой день рождения.- Правда? Поздравляю. – Сможешь прийти в 7.30?- Завтра я заканчиваю занятия в 5.45. Мы вместе с Дин Либо поедем на такси. – Отлично!- Что нам купить? – Купите торт.
2. Почему ты сегодня не пришел на занятия? – Вчера было холодно, наверное, я вчера простудился. Сегодня болит горло, голова, наверняка высокая температура.- Сходи к врачу.- Ты не мог бы пойти со мной? Я не знаю, как зарегистрироваться.
3. Давэй, почему ты еще не подмел комнату? Я вчера говорил тебе, что сегодня к нам придет моя подруга. – Извини, так неудобно получилось! Я только что пришел, ходил на почту отправить младшей сестре подарок к Рождеству. – Ладно, давай я помогу тебе убрать вещи и подмести комнату.
4. Я живу в одной комнате с Дин Либо. Это очень неудобно. Когда я встаю, он еще спит, когда я ложусь спать, он смотрит телевизор, слушает музыку. Часто к нему приходят друзья. Я слышал, в Пекине можно снять недорогую квартиру с ванной и туалетом. Завтра пойду в риэлтерскую контору, попрошу помочь мне найти подходящую квартиру.
5. Я живу в общежитии на 5 этаже, в 507 номере. Комната очень уютная. Телефона нет, но у меня есть мобильный. Вечерами я часто хожу к друзьям, живущим на 3 этаже, смотреть телевизор.
6. Ты поедешь путешествовать или собираешься подработать?- Пока не знаю. Я собирался в июле подработать в кафе, а в августе поехать путешествовать в Европу, но вчера мне позвонила мама и сказала, что бабушка приболела, и я должен вернуться домой помочь ей.
7. Учитель Ли, который только что пришел, ведет у нас китайскую грамматику и иероглифику. Иероглифы очень трудные, грамматика несложная.
8. Я сделаю упражнения и буду читать текст.
9. Мне бутылку колы и два цзиня бананов. Сколько всего? – 8.25 юаня. Ваши 10 юаней. Вот вам сдача 1.75 юаня.
10. Мой друг – корреспондент. Он работает в Шанхае. Он часто рассказывает мне о Китае. – Он умеет немного говорить по-английски. Он пригласил меня в Шанхай встречать новый год.

3 семестр

Образцы тестов и контрольных работ

Контрольная работа

1. – Давай войдем в этот универмаг, я хочу купить китайское платье. – Тогда пойдем скорее, в восемь универмаг закроется.– Скажите, пожалуйста, на каком этаже продается одежда в китайском стиле?– Вот и третий этаж. Вон там платьев полно, пойдем, посмотрим.– Какого цвета ты хочешь? – Зеленое или красное? – Я думаю,

- красное красивее зеленого. – У нас есть и красное, и зеленое. Какой размер вы носите? – 38 размер. – Померяйте вот это красное. Как вам кажется? Оно коротковато, нет ли подлиннее? Вот это длиннее того на 3 см, подойдет? – Это как раз. – Оно шелковое, поэтому дороже на 20 юаней. – Ничего, я возьму это.
2. Сейчас Запад Китая развивается быстрее, чем Восток.
 3. Он всегда приходит очень рано, намного раньше всех. А сегодня он пришел на полчаса позже меня.
 4. Он сдал экзамены неплохо. Перевод он сдал не хуже Дин Юнь, разговорный русский намного лучше ее.
 5. Где Сяо Ван? Сейчас 5 часов, он уже час как ушел. Он каждый вечер в парке по часу занимается тайцзицюань.
 6. Але, Дин Юнь, ты где? Сейчас семь часов! Я жду тебя в кафе уже целый час! Учитель Ван пригласил нас в 7.30 на ужин. – Извини, я об этом забыла! Я в банке, завтра я уезжаю в Сиань путешествовать, мне надо поменять деньги, а здесь полно народу. Я стою в очереди уже сорок минут! Подожди еще немного, сейчас моя очередь!
 7. Его компьютер новее моего. Он гораздо быстрее.
 8. Этот ученик пишет иероглифы медленнее того, но намного красивее.
 9. Он спал мало, всего спал пять часов, чувствует себя не очень хорошо.
 10. Не могли бы вы унести (взять с собой) эту коробку? Она намного тяжелей (重) остальных (其他). Спасибо. Столько хлопот вам доставили, так неудобно. – Ничего, рад помочь вам.
 11. Это блузка очень красивая, гораздо красивее той, которую я только что купила. У нас еще есть время. Ты можешь ее поменять.

Тест

I. Прослушайте и запишите слоги и их тоны

cānguān fákǎn liúli shēnghuó héshì hùzhào dìtiě àihào biéde xíguàn huòzhě
 Tāmen hànyǔ shuō de hěn bùcuò.
 Wǒ jīntiān xiàwǔ bǎ jiè shū zhèng gěi tā.
 Lín nà bǐ xiǎo yún gāo liǎng gōngfēn.
 Zhè fú dà de gēn nà fú xiǎo de yīyàng měi.

II. Прослушайте предложения и вставьте пропущенные иероглифы

1. 林娜今天穿得很漂亮。
2. 你去上海了没有?
3. 我等一等他, 你们先下楼去吧。
4. 我下星期回英国, 这个星期得把从图书馆借的书还了。
5. 昨天比今天冷一点儿。
6. 那件旗袍 380 元, 这件 120 元, 这件比那件便宜多了。
7. 我们系把那位有名的教授请来了。
8. 这是 1 路公共汽车, 你没有坐错。
9. 因为那儿很冷, 所以我穿了很多衣服。
10. 你们票呢? 我把票给工作人员。
11. 他学汉语的时间跟我的不一样, 比我长两个月。
12. 她每天坐公共汽车回家, 然后坐电梯上楼去。

III. Напишите, сколько черт в следующих иероглифах

民 () 镑 () 表 () 错 () 比 () 绿 ()
 游 () 曲 () 恭 () 匹 () 运 () 糟 ()

IV. Составьте предложения с данными словами

1. 陈老师 欧洲 了 去
2. 下楼 得 我们 那儿 从 去
3. 他 得 汉语 我 流利 比 说
4. 多 寄 了 比 航空 慢 海运 寄
5. 已经 小时 咱们 了 参观 个 了 两
6. 身体 来 所以 他 舒服 没 因为 不 上课

V. Составьте предложения со следующими словами и оборотами

1. 就
2. 自己
3. 一会儿
4. 极了
5. 得 (děi)
6. 把 给
7. 不敢当
8. 别的
9. 因为所以
10. 或者

VI. Прочитайте текст и ответить на вопросы

我女儿今年10岁，她已经开始不听我们的话了，常常让我和她爸爸生气(shēngqì – сердиться)。我们让她学画画儿，每个星期天我都不休息，跟她一起坐公共汽车到老师家去。可是刚学了两个月，她说画画儿不容易，不想学了。我们让她学钢琴(gāngqín – фортепиано)，把钢琴也买来了。现在刚学了一个月，她说学钢琴跟学画儿一样没意思。我们不知道该怎么办，是不是别的孩子都跟我的女儿一样？

昨天我到书店去，想找一本怎么教育(jiàoyù – воспитывать)孩子的书。营业员(yíngyè yuán- воспитывать)给我找出了三本书：一本是《别管孩子》，一本是《孩子不能不管》，还有一本是《管还是不管孩子》。我把三本书都买来了，也都看了，可是三本书的观点(guāndiǎn- мнение)一本跟一本不一样。

我常常想，应该怎样教育孩子，外国人的观点跟中国人不一样，大人的观点跟孩子不一样，孩子跟孩子也不一样。大人让孩子学钢琴，可是这个孩子可能听到钢琴就头疼；大人想让孩子学画画儿，可是孩子喜欢唱京剧。听说外国的孩子下课就可以做自己喜欢的事情，中国的孩子晚上9点还要做练习。我朋友的孩子不用她爸爸妈妈管，可是我女儿

.....

管孩子还是不管孩子，真是一个大问题啊！

1. 女儿为什么常让爸爸妈妈生气？
2. 每个星期天爸爸为什么都不休息？
3. 女儿喜欢画画儿还是喜欢学钢琴？
4. 爸爸去书店想找一本什么样的书？
5. 售货员给爸爸找出了几本书？
6. 那三本书观点一样吗？
7. 中国的孩子晚上11点还要做什么？
8. 你觉得，西方人教育孩子的方法跟中国人的有什么不一样？
9. 你认为应该还是不应该管孩子？为什么？

4 семестр

Тесты

Диктант

我认识了一个中国留学生。他叫王明，是北京人。他来俄罗斯已经一年多了。来莫斯科以前他在北京外语大学学了两年俄语。现在他在莫大学习俄语，还在这儿找到了工作。

现在俄语说得很不错，能做翻译。莫斯科的生活他已经知道得很好。刚来莫斯科的时候他很想中国菜，但是现在俄罗斯菜都喜欢吃了。有时候他请我去莫斯科中国饭馆吃饭。那儿的菜又好吃，又不太贵。他还很喜欢俄罗斯文化和历史。周末我们常去参观莫斯科的有名的地方。他特别喜欢俄罗斯油画，所以常去莫斯科美术馆看俄罗斯画家的画。他说西方油画跟中国画不一样，不能比，但是他自己更喜欢油画。每天晚上他去宿舍附近的公园锻炼。他打太极拳打得很好，我请他教我打，但是我都忙，没有时间。在莫斯科他还认识了一个很漂亮的中国姑娘，七月我们一起去俄罗斯西北旅行，参观圣彼得堡。这时候那儿的天气最好，不冷也不热，很舒服。八月他要回国。我想跟他一起去中国。我的汉语还差得远，但我一定要发展口语和听力。可能明年我也去中国留学。

Контрольная работа

1. Работник банка говорит очень быстро, я не понимаю.
2. Она только что купила для подруги несколько открыток с китайской живописью.
3. Он встает рано, каждое утро в парке рядом занимается полчаса гимнастикой тайцзи, потом идет на занятия. Ложится он в 11 часов. Наверное, поэтому у него нет проблем со здоровьем.
4. Я хочу на будущий год поехать путешествовать в Пекин. Я слышал, последнее время он развивается очень быстро. 35 лет назад там еще не было метро, а сейчас пекинское метро и удобное, и быстрое.
5. Он пишет иероглифы уже целый час, гораздо медленнее, чем все. Но он пишет очень красиво, прямо как настоящий каллиграф.
6. Этот водитель такой молодой, а уже 3 года водит машину! Каждый вечера в 17.45 он приезжает на вокзал встречать пекинский поезд.
7. Он уже 40 минут как ушел в библиотеку. Если ты тоже пойдешь в библиотеку за книгами, сначала надо оформить читательский билет. Не забудь взять фотографию.
8. Ваши книги задержаны на 3 дня, вам надо уплатить штраф. – Сколько я должен уплатить? Если вы задерживаете одну книгу на один день, то штраф составит 10 фэней. У вас две книги. Нужно заплатить 60 ф.
9. Тебе нравится одежда в китайском стиле? – Да, очень. Я хочу купить шелковое ципао, но не могу найти подходящее. Померяла много, но все очень короткие, мне надо подлиннее.
10. Он говорит по-китайски очень бегло, прямо как китаец. Гораздо лучше всех студентов нашей группы.
11. Где твоя анкета? – Я отдал ее служащему банка. Мы стоим в очереди уже целый час!
12. Прошу прощения, я не взял визитку. Моя фамилия Ван, я живу в доме напротив, на втором этаже. У меня всего лишь несколько вопросов.
13. В центре Шанхая много больших и маленьких магазинов. Возможно, дороговато, но вещей так много! В маленьких магазинах вещи дешевле, чем в больших, но не обязательно дороже.
14. На сколько эти туфли дороже тех? - На 50 юаней. – Мне они так понравились, они такие удобные. Нельзя ли подешевле?
15. Я хочу отправить эту посылку в Китай. Вы будете отправлять авиапочтой или морским транспортом? – Морем не так дорого, как авиапочтой. Отправьте, пожалуйста, морским транспортом. – Хорошо, заполните этот бланк, напишите здесь своё имя и фамилию.
16. Кондуктор сказал: «Только что вошедшие пассажиры, пожалуйста, проходите вперед (внутри), приготовьте деньги за проезд».
17. Скажите, пожалуйста, я доеду на этом автобусе (маршруте) до Ванфуцзин? - Нет, вы сели не на тот автобус. Сойдете на следующей остановке, пересядьте на №336 маршрут, проедете две остановки.
18. Китайская живопись не похожа на европейскую. На китайской картине есть свободное место. Китайские художники рисуют, главным образом, тушью и кистью, на картине обязательно написаны иероглифы.

5 семестр

Контрольная работа

1. Хотя праздник середины осени не такой шумный как праздник весны, но это тоже один из самых важных праздников в Китае.
2. Этот шелк не такой дорогой как тот. Он намного дешевле, да еще и ширина у него больше метра.
3. Я волновался, что тебе не понравится концерт. Музыка такая красивая, как же мне может не понравиться?
4. Разве ты не был в историческом музее? – Я бывал там несколько раз.
5. Гостиная очень своеобразна. На стене висит несколько иероглифических свитков, на столе аккуратно разложены четыре сокровища кабинета.
6. Он вежливо сказал: «Я не очень хорошо разбираюсь в классической китайской музыке, боюсь, не смогу различить на слух шаосинскую оперу.
7. Она была так больна, что не могла встать. Потом она постепенно начала заниматься тайцзицзянь и теперь может работать.
8. Недавно он переехал в новый район. Этот район и чистый, и тихий. Неподалеку есть большой парк, вечером можно пойти погулять в собачкой. Очень благоприятная жизненная среда.
9. Ему показалось, что движения янгэ красивые и простые. Он два часа упражнялся. Танцевал, пока весь не вспотел.
10. На улице так жарко, что выходить не хочется. Да что ты говоришь! Нет и 25°
11. После того, как дедушка вышел на пенсию, у него стало много свободного времени. Сначала он не знал, чем заняться. Потом научился играть в шахматы.
12. Сзади еще подошло несколько пожилых людей. Они один за одним стали петь китайские народные песни.
13. Иногда я устаю так, что и двинуться не могу. -Тебе надо больше внимания уделять укреплению здоровья. Иначе могут возникнуть проблемы со здоровьем.
14. Скоро конкурс знатоков Китая, а мои знания по истории Китая недостаточны. Я так волнуюсь, что спать не могу. Ты только попроси Сяо Вана, и он поможет тебе подготовиться. Он хорошо разбирается в китайской истории. Мы называем его профессор Ван.
15. Китай – самое многонаселенное государство в мире. Его население, включая Тайвань, Гонконг и Аомэнь, составляет около 1,3 млрд. чел.
16. Куда мы поедем путешествовать, зависит от того, сколько будет времени и денег. Если времени будет достаточно, то мы обязательно поедем в Хуаншань полюбоваться природными пейзажами.
17. Я занимаюсь новейшими технологиями. Зарплата не считается слишком высокой, на жизнь хватает. Когда я собираюсь жениться – мое личное дело.
18. Пекинцы очень обеспокоены загрязнением воздуха. Посадка деревьев - лучший способ решить эту проблему.

Диктант

汉语我已经学了两年多了。我先在莫斯科大学学了一年，现在在北京大学留学。我刚来的时候，老师说我的汉语语法不错，但是口语和听力还差得远，所以我要多听、多说、多练习。说实在的，我早就对中国文化很感兴趣，中国情况又知道得不少，所以中国的的生活我很快就习惯了。对我来说，这儿的气候、中餐也没有问题。我交了很多中国朋友，我们常在一起过时间。周末有时候我被请吃饭、去郊区玩儿、看京剧。我自己也已经参观了很多北京有名的地方。我的同学说我快要成中国通了。放假的时候我还访问了上海和几个上海附近的小城市。我特别喜欢上海。这是一个现代城市，最近发展得很快。我打算明年再去上海旅行。

6 семестр

Варианты промежуточных контрольных работ

1. Из интернета я узнал, что отделу развития рынка требуется менеджер с опытом работы. Мне кажется, я подхожу для этой должности.
2. Я окончил университет по специальности «управление» в 2015г. Стажировался несколько лет в Китае. Потом работал на российско-китайском совместном предприятии торговым представителем.
3. Освоение новых рынков – одна из наших важнейших задач. Нам требуются ответственные, инициативные молодые люди с высшим образованием, имеющие опыт работы, хорошо знакомые с обстановкой.
4. Если хочешь стать сотрудником китайской компании, ты должен пройти собеседование и сдать 6 уровень HSK.
5. Это очень перспективная работа, и я надеюсь, что смогу получить ее. Я верю, что стану хорошим работником, смогу проявить себя и заслужить Ваш признание. Надеюсь, что смогу применить свои знания и опыт на благо Вашей фирмы.
6. Прошу считать это письмо официальной просьбой о приеме на работу. Прилагаю свою краткую автобиографию и фотографию. С глубоким уважением, ...
7. Наша фирма из маленькой компьютерной фирмы превратилось в большое совместное предприятие с филиалами в Европе и Америке. Насколько я знаю, нам сейчас требуется секретарь в отдел экспорта. Судя по твоей краткой биографии, ты подходишь.
8. Ты должен лично подать заявление и пройти собеседование. Генеральный директор лично будет решать, подходишь ты им или нет. Согласно предъявляемым требованиям, соискатель должен иметь большой опыт работы, быть ответственным и уметь работать в коллективе.
9. Среди всех рабочих и служащих женщины составляют около 45%. Как правило, к чисто женским профессиям относятся ткачихи, медсестры, учителя начальной школы. Во многих странах министры и дипломаты – это мужские профессии, женщин здесь увидеть почти невозможно.

1. Китай – самая многонаселенная страна в мире, 22% мирового населения – китайцы. Китайская политика планирования рождаемости влияет не только на развитие Китая, но и на развитие всего мира.
2. В Китае слишком быстрый прирост населения. За последние 60 лет население Китая увеличилось больше чем в 2 раза. Хотя экономика Китая непрерывно развивается, невозможно очень быстро повысить уровень жизни. Поэтому с конца 70-х годов планирование рождаемости стало основной политикой Китая. Сейчас Китай успешно контролирует рост рождаемости и доля прироста населения в Китае ниже, чем средняя доля прироста населения в мире.
3. Китай – развивающаяся страна, большинство семей не богатые, чем больше детей в семье, тем больше экономическое бремя. Поэтому планирование рождаемости влияет повышение благосостояния каждой семьи.
4. Начала создаваться система социального страхования, у пожилых людей появилась пенсия, и уже не нужно целиком полагаться на детей.
5. Что такое семьи DINK? Это семьи без детей с двумя работающими супругами. Такие семьи в действительности уже стали новым форматом городских семей и развиваются от крупных городов к малым.
6. Что касается трудоустройства, то во многих организациях за одну и ту же работу оплата у женщин ниже, чем у мужчин. Кроме обязанностей на работе, женщина отвечает за домашние дела, и у нее не остается времени на себя. В этой ситуации мы не можем говорить о равенстве мужчин и женщин.
7. В феодальном Китае женщины почти не имели возможности реализовать себя, они лишь подчинялись родителям и мужьям. Сейчас же все изменилось, и в обществе они занимают равное положение с мужчинами. Они имеют собственный доход,

многие вопросы они решают сами, мужья советуются с ними. Конечно, трудно разрешить конфликт (противоречие) между работой и семьей, но и это не невозможно.

7 семестр

Вариант промежуточной контрольной работы

8. Китай – самая многонаселенная страна в мире, 22% мирового населения – китайцы. Китайская политика планирования рождаемости влияет не только на развитие Китая, но и на развитие всего мира.
9. В Китае слишком быстрый прирост населения. За последние 60 лет население Китая увеличилось больше чем в 2 раза. Хотя экономика Китая непрерывно развивается, невозможно очень быстро повысить уровень жизни. Поэтому с конца 70-х годов планирование рождаемости стало основной политикой Китая. Сейчас Китай успешно контролирует рост рождаемости и доля прироста населения в Китае ниже, чем средняя доля прироста населения в мире.
10. Китай – развивающаяся страна, большинство семей не богатые, чем больше детей в семье, тем больше экономическое бремя. Поэтому планирование рождаемости влияет повышение благосостояния каждой семьи.
11. Начала создаваться система социального страхования, у пожилых людей появилась пенсия, и уже не нужно целиком полагаться на детей.
12. Что такое семьи DINK? Это семьи без детей с двумя работающими супругами. Такие семьи в действительности уже стали новым форматом городских семей и развиваются от крупных городов к малым.
13. Что касается трудоустройства, то во многих организациях за одну и ту же работу оплата у женщин ниже, чем у мужчин. Кроме обязанностей на работе, женщина отвечает за домашние дела, и у нее не остается времени на себя. В этой ситуации мы не можем говорить о равенстве мужчин и женщин.
14. В феодальном Китае женщины почти не имели возможности реализовать себя, они лишь подчинялись родителям и мужьям. Сейчас же все изменилось, и в обществе они занимают равное положение с мужчинами. Они имеют собственный доход, многие вопросы они решают сами, мужья советуются с ними. Конечно, трудно разрешить конфликт (противоречие) между работой и семьей, но и это не невозможно.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- *контрольная работа за 1 уч. модуль*
- *семестровая контрольная работа (КР)*

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
 - о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
 - о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена

преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);

- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.2.2. Типовые оценочные средства

1 курс. 1 семестр

1. Диктант (200 знаков)

妈沙是我的好朋友。她是俄罗斯人，一年以前从莫斯科来中国。现在她在北京大学学习汉语。她每天上午有汉语课。张老师教他们班汉语语法，王老师教口语。玛莎很喜欢北京。她住在留学生宿舍。下课以后她去学生食堂吃饭，以后有时候回宿舍休息，有时候我们一起去图书馆看画报和杂志。星期五四点一刻王老师给我们辅导中国文学。他给我们介绍新书。晚上我们去公园散步，看电影。这个星期六七点我们坐车去看京剧。玛莎穿一条绿裙子，真漂亮。

2. Вставить предлоги 给 从 跟 在

今天我们_____他家去参加舞会。

今天下午三点刘教授_____我们介绍新中国电影。

老师告诉我明天没有课。我们_____他一起去北京剧院。

他说下课以后他_____咖啡馆等你。

3. Составить предложения

1) 同学 他 汉语 中国 跟 说 _____

2) 你 那儿的 老师 在 照片 _____

3) 姐姐 古典 很 音乐 喜欢 我 _____

4) 一束 要 妈妈 我 给 买 花 _____

5) 那位 王教授 跳舞 的 姑娘 我的 跟 是 朋友 _____

6) 衬衫 我 件 穿 这 和 条 要 那 裙子 _____

4. Перевести предложения на китайский язык

1) Какая музыка тебе нравится, классическая или современная? – Мне больше нравится современная музыка, но иногда я слушаю классическую.

2) Я купил четыре билета на фильм, о котором сегодня рассказывал нам учитель Ван. – Здорово. Когда мы пойдем? – Я купил билеты на семичасовой сеанс. Я думаю, мы пойдем из общежития в 18.15

3) Это фотография моей семьи. – Как интересно! Кто эта девочка в белой блузке? – Это моя младшая сестра. Ей в этом году 10 лет. Она учится в младшей школе и еще учится танцевать. – Она очень похожа на тебя.

4) Смотри, вот это кафе очень хорошее. Попроси официанта две бутылки колы. – Я не хочу колу, я выпью чашку кофе.

5) Во сколько у тебя сегодня заканчиваются занятия? – В 11.50. – После занятий ты свободен? – А что? – Хотел пригласить тебя в кино. – После занятий мне надо зайти в библиотеку вернуть книги, а потом на почту.

6) Мой старший брат врач. Сейчас он работает в Китае. – Да, я знаком с ним. Твой брат часто пишет мне письма, он очень скучает по дому.

7) Брюки, что ты надел, старые. Надень вон те, они новые.

8) Это яблоко вкусное, а то – нет.

9) У него дома много книг на китайском языке. Я часто беру у него книги.

Темы

1. Моя семья.
2. Мой институт.
3. Мой день.
4. В гостях у друга.

5. У врача
6. Мой дом (квартира).
7. Свободное время.
8. В магазине
9. В банке

1 курс. 2 семестр Образцы текстов

№1

玛沙问妈妈：“晚上你用不用车？”妈妈说：“不用。你想去哪儿？”玛沙告诉妈妈，王老师给他们两张京剧票，她和安德烈今天晚上去看京剧。晚上他们从玛沙那儿坐车去剧场。玛沙穿一件新衬衫和一条新裙子。衬衫是白的，裙子是红的。安德烈穿一件黑上衣和一条新裤子。他们六点三刻来剧场。这个剧场很大。玛沙问安德烈他们的座位在哪儿？安德烈说：“那两个座位是我们的。你看王老师在那儿，那儿还有两个我们认识的中国留学生。我们快去吧。”

№2

米沙是安德烈的好朋友，他也学习汉语，他跟安德烈一起在一个班。他们常常一起去看电影。今天有一个新电影，是中国的。米沙晚上没有事儿，他找安德烈看电影。十二点他去电影院买电影票，十二点半他坐车回宿舍找安德烈，安德烈不在。安德烈今天有课，他很忙。一点半他去学生食堂，两点一刻还有口语课。玛沙差五分两点来找他，她告诉安德烈，下午四点半她跟丁云一起去咖啡馆。安德烈说：“现在他去上课，你们在那儿等我，下课以后他也去咖啡馆。”

№3

玛沙和安德烈都喜欢中国音乐。晚上八点半他们去丁云的宿舍听唱片。丁云有很多中国唱片，有现代音乐的，也有古典音乐的。丁云请他们喝中国茶。她有花茶和绿茶。安德烈喝绿茶，玛沙喝花茶。安德烈和玛沙都很喜欢一个歌儿，他们问丁云：“这是一个民歌，对吗？丁云说这是一个很有名的民歌，名字叫“茉莉花”。安德烈请丁云教他们唱这个民歌。玛沙还想听京剧。丁云说她没有京剧唱片。她说：“明天我们去王老师家，从他那儿借京剧唱片”。

2 курс 1 семестр

Вариант диктанта

昨天我和林娜去北京图书馆借书。林娜没有借书证。她得先办借书证。图书馆工作人员问她照片她带来了没有？她还给了林娜一张表，让她填。林娜请我帮助她填，但我说她汉语已经学了半年多了，要自己填。她不知道性别和职业应该怎么填。我告诉她性别填“女”，职业填“学生”。林娜把表和照片给了工作人员，那位小姐看了看林娜填的表，说林娜汉字写得真漂亮。林娜说她还写得太慢。我们等了二十分钟，借书证就办好了。工作人员说我们要下楼去，自己查电脑。他还说书可以借一个月，如果过期要交罚款。

Темы:

1. 中国画跟油画有什么不一样
2. 去邮局寄包裹
3. 我做错了车
4. 去商店买中式的衣服
5. 去旅行
6. 去银行换钱
7. 去图书馆借书

Тексты к зачету с оценкой 恋爱日记

一个年轻漂亮的女孩子坐船去旅游，她每天都要写一篇日记。我们来一起看看吧：

第一天：我认识了船长，他个子(рост)高高的，头发(волосы)黑黑的，眼睛大大的。他长得真帅，还有，他笑的样子很可爱。

第二天：船长请我和他一起吃晚饭。他又热情，又有礼貌，而且还给我讲了很多笑话，我却像个傻瓜一样，一句话也说不出来。

第三天：船长带我在船上到处(везде)参观，还请我去了他的办公室。他一直看我，可惜办公室里还有别人。

第四天：船长请我吃饭，饭后我们一起去了散散步，他说他爱我，要和我结婚。虽然我也很喜欢他，可是我觉得这一切(yīqiè - все)太快了，我还没有准备好。我要再想一想。

第五天：他又说要和我结婚，还说如果我不愿意，就要把船撞到冰(bīng - лед)山上，和我一起死。

第六天：我救(jiù - спасать)了船上所有的人。

恋爱 liàn'ài - любовь, влюблённость	有礼貌 lǐmào - вежливый
日记 rìjì - дневник	而且 érqiě - к тому же, вдобавок
船 chuan - лодка, корабль	却 que - а, но, однако
篇 piān - сч.сл. для сочинений, статей	傻瓜 shǎguā - дурачок, глупец
眼睛 yǎnjīng - глаза	一直 yīzhí - все время, непрерывно
长得 zhǎngde - выглядеть	可惜 kěxī - к сожалению, жаль
帅 shuài - видный, привлекательный	结婚 jiéhūn - жениться, вступить в брак
笑 xiào - смеяться, улыбаться	准备 zhǔnbèi - готовиться, быть готовым
又...又 - и...и	撞 zhuàng - налететь, врезаться
热情 rèqíng - любезный, приветливый	死 sǐ - умереть, погибнуть

赛马

以前，有一个齐威王(qí wēi wáng император Ци Вэйван)，他有很多马，他的马跑得很快。他经常让自己的马和别人的马赛跑。有一次，齐国将军田忌 (Tián Jì Тянь Цзи) 的马和齐威王的马比赛。田忌用他的头等马跟齐威王的头等马比，结果田忌的马输了；接着二等马跟二等马赛跑，三等马跟三等马赛跑，田忌的马都输了。

田忌跟他的朋友孙臆 (Sūn Bìn) 一块儿看比赛，孙臆看完比赛以后对田忌说：“下一次比赛，我有个好办法，我想你一定能赢。”

几天以后，比赛又开始了。这一次比赛的结果是 2:1，田忌的马赢了两次，输了一次。田忌的马和齐威王的马跟上次的马一样，但是比赛的结果不一样，这是为什么呢？原来，孙臆帮田忌想了一个好办法：用三等马跟齐威王的头等马比赛，先输一次；再用头等马跟齐威王的二等马比赛，最后用二等马跟齐威王的三等马比，这样做就可以赢两次。

赛马 sàimǎ - скачки, бега	输 shū - проиграть
经常 jīngcháng - часто, регулярно	接着 jiēzhe - дальше, после
比赛 bǐsài - состязаться, состязания	赢 yíng - победить
头等 tóuděng - первоклассный	原来 yuánlái - оказывается
结果 jiéguǒ - в результате	办法 bànfǎ - способ

2 курс 2 семестр

Образцы текстов к зачету с оценкой

中国的北方和南方

中国最北边的城市叫漠河(mòhé)，最南边的城市叫三亚(yà)。中国的首都北京在北方。北京的风景很漂亮，尤其是秋天的时候。中国最长的河——长江在南方，第二条大——黄河(huánghé)在北方。

北方人和南方人的很多生活习惯不一样。北方人喜欢吃咸的东西，南方人喜欢吃甜的东西；春节的时候北方人爱吃饺子，南方人爱吃年糕。

冬天的时候北方的温度很低。北方常常下雪，下雪的时候地上、房子上都是白色的。南方的冬天很暖和，树都是绿的，还有很多漂亮的花儿。南方很少下雪，有的地方从来没(никогда)下过雪。

非常有意思的是，很多南方人去北方旅行。虽然北方很冷，但是南方人想看一看北方的冰和雪(xuě - снег)；而很多北方人到南方去旅行，他们觉得南方天气很暖和，有花、草和绿树，很漂亮。

中国的经济发展得很快。从上个世纪八十年代到现在，中国的北方和南方都发生了很大的变化。

尤其 yóuqí - особенно, тем более	低 dī - низкий
秋天 qiū - осень	暖和 nuǎnhuo - теплый
河 he - река	树 shù - дерево
长江 changjiang - Янцзы	绿 lǜ - зеленый
咸 xián - соленый	而 ér - а, но
甜 tián - сладкий	冰 bīng - лед
春节 chūnjié - праздник Весны	世纪 shìjì - век
饺子 jiǎozi - пельмени	发生 fāshēng - происходить, появляться
冬天 dōng - зима	变化 biànhuà - перемены, изменения
温度 wēndù - температура	

杭州西湖

西湖的风景非常美丽。因为它在杭州西面，所以叫西湖。西湖南北长 3.3 公里，东西宽 2.8 公里，它的西面、北面、南面都是山，这些山都很高。

西湖是怎么来的呢？这里有一个传说：很早以前，天上有一条龙(lóng дракон)和一只凤(fèng феникс)，他们发现了一块玉，就把玉磨成了明珠(míngzhū жемчужина)，这个明珠非常漂亮。后来明珠掉(diào падать)到地上，就变成了西湖。

西湖的春天最美丽，来西湖的人最多。杭州的夏天很热，但是山上比山下凉快一点儿，很多学生都喜欢到山上去过暑假。晚上在湖上划船，非常有意思。秋天的时候，天气不冷也不热，来西湖的人也很多。冬天的时候，天气很冷，山上常常下雪。杭州的风景很美丽，这里的绿茶和丝绸(sīchóu шелк)也很有名。来这里旅行的人都要尝一尝这儿的绿茶。这里的丝绸，中国很喜欢，外国人也喜欢。

杭州 hángzhōu г.Ханчжоу	发现 fāxiàn обнаружить
西湖 xī hú оз. Сиху	磨成 mó chéng обточить
宽 kuān широкий	比 bǐ сравнивать
传说 chuánshuō легенда, предание	凉快 liángkuai прохладный
春天 chūntiān - весна	划船 huáchuán кататься на лодке
夏天 xià - лето	秋天 qiū - осень
热 rè - жаркий	冷 lěng - холодный

Вопросы к зачету с оценкой

1. 中国人有什么传统节日 (春节、中秋节。。。)
2. 京剧和越剧有什么区别 ?
3. 放假的时候你打算去哪儿旅行 (长城、西安等) ?
4. “成中国通”是什么意思 ?
5. 中国人的风俗习惯。入乡随俗这个成语是什么意思 ?
6. 礼轻情意重这个俗语是什么意思 ? 中国人和西方人受到礼物的时候做什么 ?
7. 中国人怎么过休闲时间 ?

3 курс 1 семестр

Образец текстов для зачета с оценкой

外婆玩儿电脑

我小时候是外婆带大的，她是对我最亲的人之一。十多年前，我读大学的时候，写过一首关于外婆的诗，在我们学校的“大学包”上发表。我毕业以后，到远离家乡几千里之外的重庆工作。虽然离开故乡很多年了，我对外婆的感情却一直没有变，常常想念她。

刚毕业的时候，外婆家还没有电话，我每个月写一封信向外婆问候。自从外婆家装了电话，我向外婆打电话问候就代替了写信。

外婆最喜欢给我讲故事，中国几千年的文明，在她脑子里装了很多美好的故事。她是用故事把我养育大的。我 34 岁的时候，在重庆开了一家自己的广告公司，她的故事还常常在我的耳边响起。

外婆是个非常有趣的人，不知道她是怎么想出来的办法，打电话给我讲故事。有一次，我坐在公共汽车上，手机响了：“我是外婆，我又想起一个故事，我讲给你听啊”。哎呀！这是长途电话，讲个故事得花多少钱啊！我正要去跟客户公司谈设计方案，哪有时间听她讲故事？那是她家刚装上电话的第五天。她还不太懂长途电话要花很多钱，以为像我小时候坐在她身边一样，可以自由随便地讲下去。

看来用打电话的方式，不能把我和外婆的感情表达出来。去年春节，我回家，在电脑专卖店买了台电脑，当作礼物送给她，给她接上网。

Слова к тексту

带大 <i>растить, воспитывать</i>	代替 <i>dàitì</i> заменять
亲 <i>qīn</i> родной	广告 <i>реклама</i>
关于 <i>guānyú</i> о чем-либо, по	响 <i>xiǎng</i> звучать, раздаваться
诗 <i>shī</i> стихи	长途电话 <i>chángtú diànhuà</i> междугородный тел. звонок
发表 <i>публиковать</i>	客户 <i>kèhù</i> клиент, заказчик
毕业 <i>bìyè</i> закончить учебное заведение	却 <i>què</i> однако, но, тем не менее
重庆 <i>chóngqìng</i> Чунцин	一直 <i>yīzhí</i> прямо; все время
自由随便 <i>zìyóu suíbiàn</i> свободно	以为 <i>полагать (ошибочно)</i>
装 <i>zhuāng</i> монтировать, устанавливать	表达 <i>biǎo dá</i> выразить

Темы к зачету с оценкой

1. 每个人有自己的爱好
2. 中国老年人的休闲活动
3. 中国地理，人口
4. 游览黄山

5. 中国人的风俗习惯。中国人为什么问刚才认识的人那么多问题
6. 保护环境
7. 老年人和年轻人的观点哪儿不一样？

3 курс 2 семестр
Образцы текстов для экзамена

婚礼是一个人一生中最值得庆祝的事，但在中国农村，婚礼对于并不富有的家庭来说是一个“甜蜜的负担”。新郎家庭为了给家里的儿子娶妻，不得不花光多年积蓄，甚至四处借钱，导致负债累累。来自中国山东的王跃国（音译）上个月刚刚给儿子操办完婚礼。他家靠种地为生，每年收入三万元。儿子的婚礼总共花费了20万元，其中有10万元是从亲戚朋友那儿借来的，可能要花费十几年的时间来还。在中国有这样的传统：新郎的家庭需要购买新房，负担婚礼花费，并向新娘家送上现金作为彩礼。在农村，人们的收入较少，但往往对传统更加重视。新郎家庭往往会把他们辛苦赚来的积蓄花在婚礼上。不仅是操办婚礼的人经济压力大，受邀参加各种婚礼葬礼的宾客也经常会受到经济压力。为了不丢“面子”，很多人每年在“份子钱”上花费很多。2016年的一项调查显示，虽然大多数受访者不同意这种做法，但他们仍然会为了面子，即使欠债也要向主人送上足够的“份子钱”。值得庆幸的是，情况已经有所改变。山东省的一些农村成立了监督组织，由村子里有较高威望的村民组成，以此来改变农村婚礼葬礼的过度奢侈问题。相似的机构在河南省、陕西省、河北省也存在，河南的台前县就规定彩礼钱不得高于六万。

秦始皇兵马俑是代表中国的一个重要标志，被称为中国的必游景点之一。然而近年来，世界各地纷纷出现众多兵马俑仿冒品，这种侵权行为已经引起了中国官方的重视。在中国陕西省西安市，8000多尊真人大小的兵马俑已经静静守护了中国历史上首位封建帝王长达2000多年，是中国独一无二的文化遗产。目前，中国已经坚定了反对仿冒品的立场。秦始皇帝陵博物院在一份声明中表示，将对任何仿冒或伪造兵马俑文物的个体或单位“保留追究权利”。此前，西安市政府曾销毁了40余个山寨兵马俑。除此之外，秦始皇兵马俑博物馆官方目前正计划起诉两个“兵马俑”景点。上海的某新闻网站援引一位律师的话表示，秦始皇帝陵博物院正着手“准备”一场官司——位于安徽省安庆市太湖县的五千年文博园景区（Culture Expo 5000y）近期出现一个大型兵马俑仿品展览。除了中国国内，比利时列日火车站也被举办山寨兵马俑展，主办方甚至表示这些兵马俑仿品获得了中国方面的合法授权。对此，秦始皇帝陵博物院表示，秦始皇帝陵博物院依法对“兵马俑”、“秦俑”、“秦始皇兵马俑”等享有商标权。任何未经秦始皇帝陵博物院授权使用秦始皇帝陵博物院名称、商标、图片及影像，都属于侵权行为。安徽五千年文博园景区的行为遭到了人们的指责。很多人认为，利用秦始皇兵马俑的热度展出仿冒品来吸引游客是不正当的竞争行为。

Экзаменационные темы

1. “半边天”和“全职太太”。
2. 就业的烦恼（寻找中意的工作）
3. 求职，面试
4. “不婚族”：现代中国男女对结婚的看法都市女性。
5. 现代年青人
6. 现代的孩子
7. 中国退休人
8. 新生代农民工

4 курс 1 семестр

Образцы текстов для зачета с оценкой

Текст 1 .

婚礼是一个人一生中最值得庆祝的事，但在中国农村，婚礼对于并不富有的家庭来说是一个“甜蜜的负担”。新郎家庭为了给家里的儿子娶妻，不得不花光多年积蓄，甚至四处借钱，导致负债累累。来自中国山东的王跃国（音译）上个月刚刚给儿子操办完婚礼。他家靠种地为生，每年收入三万元。儿子的婚礼总共花费了20万元，其中有10万元是从亲戚朋友那儿借来的，可能要花费十几年的时间来还。在中国有这样的传统：新郎的家庭需要购买新房，负担婚礼花费，并向新娘家送上现金作为彩礼。在农村，人们的收入较少，但往往对传统更加重视。新郎家庭往往会把他们辛苦赚来的积蓄花在婚礼上。不仅是操办婚礼的人经济压力大，受邀参加各种婚礼葬礼的宾客也经常会感受到经济压力。为了不丢“面子”，很多人每年在“份子钱”上花费很多。2016年的一项调查显示，虽然大多数受访者不同意这种做法，但他们仍然会为了面子，即使欠债也要向主人送上足够的“份子钱”。值得庆幸的是，情况已经有所改变。山东省的一些农村成立了监督组织，由村子里有较高威望的村民组成，以此来改变农村婚礼葬礼的过度奢侈问题。相似的机构在河南省、陕西省、河北省也存在，河南的台前县就规定彩礼钱不得高于六万。

Текст 2.

新年伊始，习近平主席来到瑞士，辗转苏黎世、伯尔尼、达沃斯、洛桑、日内瓦五地，密集开展了数十场双多边活动，讲述中国故事，提出中国主张，贡献中国智慧。第一次访问和出席，两场演讲，三个夜晚，四天行程，五个州，六次乘专列，七位委员出席，八场重要活动，九个方面保障，十个双边协议签署——回顾习近平主席四天的历史性访问，中国驻瑞士大使耿文兵日前用“从一到十”进行了总结。耿文兵细数道，习近平主席2017年首访选择了瑞士，这是新世纪以来，中国国家元首第一次对瑞士进行国事访问，第一次出席达沃斯世界经济论坛，也是习主席第一次访问联合国日内瓦总部。针对当前世界经济形势和国际格局的深刻演变，习主席在世界经济论坛2017年年会开幕式和联合国日内瓦总部分别发表了题为《共担时代责任 共促全球发展》和《共同构建人类命运共同体》两个重要主旨演讲，反响巨大，影响深远。1月15日至18日，习主席夫妇在瑞士共停留了三个夜晚，分别下榻三个不同城市的宾馆。在访瑞的四天里，习主席日程满满，会见、演讲一场接着一场，始终精神饱满，神采奕奕，再次彰显了大国领导人风范和高超的外交艺术。习主席夫妇此次到访瑞士五个州，五州州长均到机场、火车站迎接，其中，日内瓦州州长还特意到沃州迎接习主席夫妇并乘专列陪同赴日内瓦。

Перевод на китайский язык

Премьер Госсовета КНР Вэнь Цзябао 4 ноября вечером прибыл в Минск с официальным визитом в Беларусь. Минск - третий пункт назначения в турне китайского премьера по четырем странам Европы и Азии. Спецрейс китайского премьера приземлился в местному аэропорту в 18:45 по местному времени, где его встречали премьер-министра Беларуси Владимир Семашко, министр иностранных дел Беларуси Сергей Мартынов, посол Беларуси в Китае Анатолий Тозик, посол Китая в Беларуси У Хунбинь и представители китайских бизнесменов и студентов, работающих и обучающихся в Беларуси. В письменном выступлении, распространенном в аэропорту, Вэнь Цзябао назвал Китай и Беларусь близкими друзьями и партнерами. Истоки традиций дружбы между народами двух стран уходят в далекое прошлое. Премьер отметил успешное развитие китайско-белорусских отношений все 15 лет дипотношений. Вэнь Цзябао напомнил, что в декабре 2005 года президент Беларуси Александр Лукашенко и председатель КНР Ху Цзиньтао подписали в Пекине Совместное заявление. По словам Вэнь Цзябао, целью визита ставится обсуждение с руководством Беларуси вопросов, касающихся всестороннего развития и стратегического сотрудничества.

Шкала оценивания

1 семестр

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
--------------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------

1. Вводный фонетический курс и основы иероглифики	<p>Аудирование: понимает знакомые слова и выражения</p> <p>Чтение: понимает знакомые слова и простые фразы</p> <p>Письмо: может написать короткую открытку, заполнить простой формуляр</p> <p>Устная речь: строит простые фразы, описывает себя и свое окружение, задает простые вопросы, запрашивает информацию</p> <p>Лексика/грамматика: без ошибок использует в речи пройденный языковой материал</p>	<p>- В речи отсутствуют ошибки, используется широкий спектр изученных языковых средств</p> <p>- Совершает некоторые ошибки, не затрудняющие понимание</p> <p>- Совершает ошибки, частично затрудняющие понимание</p> <p>- Совершает ошибки, сильно затрудняющие понимание</p> <p>- Не владеет необходимым минимумом знаний, умений и навыков</p>	<p>выше 80% - «отлично»</p> <p>70-80% - «хорошо»</p> <p>50-70% - «удовлетворительно»</p> <p>< 50% - «неудовлетворительно»</p>
2. Приветствие			
3. Знакомство			
4. Из какой ты страны			
5. В гостях			
6. Семья			
7. Институт			
8. Мой друг			
9. Мой день			

2 семестр

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
1. Хобби	<p>Аудирование: понимает знакомые слова и выражения</p> <p>Чтение: понимает знакомые слова и простые фразы</p> <p>Письмо: (ок. 250 иероглифов): умеет написать небольшой рассказ на любую их пройденных тем, описать картинку.</p> <p>Устная речь: умеет описывать себя и свое окружение, вести диалог в рамках изученных тем.</p> <p>Лексика/грамматика: без ошибок использует в речи пройденный языковой материал</p>	<p>Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровень коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля.</p>	<p>выше 80% - «отлично»</p> <p>70-80% - «хорошо»</p> <p>50-70% - «удовлетворительно»</p> <p>< 50% - «неудовлетворительно»</p>
2. День рождения			
3. Мой дом			
4. В магазине			
5. У врача			
6. Поздравления в праздником			
7. Съём жилья			
8. Свободное время			
9. В банке			

3 семестр

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
1.Спорт и здоровый образ жизни	Аудирование: понимает знакомые слова и выражения Чтение: понимает знакомые слова и фразы Письмо: умеет написать небольшое сочинение на любую их пройденных тем. Устная речь: умеет вести диалог в рамках изученных тем. Лексика/ грамматика: без ошибок использует в речи пройденный языковой материал	Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровень коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля	выше 80% - «отлично»
2.Учеба			70-80% - «хорошо»
3.Погода			50-70% - «удовлетворительное»
4.На почте			
5.Общественный транспорт			
6. Аэропорт, вокзал			< 50% - «неудовлетворительно»
7.Планы на каникулы			

4 семестр

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
1.Поездка на экскурсию	Аудирование: понимает знакомые слова и выражения. Чтение: понимает знакомые слова и фразы, угадывает некоторые незнакомые слова и выражения. Письмо: может написать небольшое сочинение на любую их пройденных тем. Устная речь: может рассказать о своих впечатлениях, умеет вести диалог в рамках изученных тем. Лексика/ грамматика: без ошибок использует в речи пройденный языковой материал	Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровень коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля	выше 80% - «отлично»
2. Путешествия, достопримечательности Пекина			70-80% - «хорошо»
3.Посещение выставки, музея			50-70% - «удовлетворительно»
4. Посещение театра (традиционная опера)			< 50% - «неудовлетворительно»
5.Китайский традиционные новый год			
6. Китайские традиции (подарки, поддержание разговора и т.п.)			
7. Традиционные занятия и увлечения			

5 семестр

Наименование	Показатели оценивания	Критерии	Оценка
--------------	-----------------------	----------	--------

темы (раздела)		оценивания	(баллы)
1.География Китая	<p>Аудирование: понимает знакомые слова и выражения.</p> <p>Чтение: понимает знакомые слова и фразы, угадывает некоторые незнакомые слова и выражения.</p> <p>Письмо: может написать небольшое эссе на любую их пройденных тем.</p> <p>Устная речь: может изложить основное содержание любой из изученных тем, умеет вести диалог.</p> <p>Лексика/ грамматика: без ошибок использует в речи пройденный языковой материал</p>	<p>Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровень коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля</p>	<p>выше 80% - «отлично»</p> <p>70-80% - «хорошо»</p> <p>50-70% - «удовлетворительно»</p> <p>< 50% - «неудовлетворительно»</p>
2.Горы и реки Китая			
3.Климат Китая			
4.Проблемы защиты окружающей среды			
5.Путешествие по Хуанхэ			
6.Жизнь в современном городе			
7.Отцы и дети: конфликт поколений			

6 семестр

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критери и оценивания	Оценка (баллы)
1.Роль женщин в китайском обществе	<p>Аудирование: понимает основные моменты стандартных сообщений, телепрограмм.</p> <p>Чтение: понимает знакомые слова и фразы, угадывает незнакомые слова и обороты.</p> <p>Письмо: может написать эссе объемом ок. 200-250 иероглифов на любую их пройденных тем.</p> <p>Устная речь: может рассказать о событиях и</p>	<p>Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровень коммуникации, а также умелое применение</p>	<p>выше 80% - «отлично»</p> <p>70-80% - «хорошо»</p> <p>50-70% - «удовлетворительно»</p> <p>< 50% - «неудовлетворительно»</p>
2.Проблема семьи и брака в современном Китае			
3.Проблема трудоустройства (в.т.ч. подготовка резюме, собеседование)			
4.Современная городская культура			
5.Современное китайское общество			

6. Средства массовой информации КНР	личных стремлениях, о своем мнении и планах, пересказать сюжет книги или фильма, участвовать в диалогах на различную бытовую тематику без подготовки Лексика/ грамматика: без ошибок использует в речи пройденный языковой материал	основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля	
-------------------------------------	---	--	--

7 семестр

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
1. Демографическая ситуация в Китае и политика государства.	Аудирование: понимает основные моменты стандартных сообщений, телепрограмм.	Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровень коммуникативной, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля	выше 80% - «отлично»
2. Государственный и политический строй КНР	Чтение: понимает знакомые слова и фразы, угадывает незнакомые слова и обороты.		70-80% - «хорошо»
3. Национальная экономика Китая	Письмо: может написать эссе объемом ок. 200-250 иероглифов на любую их пройденных тем.		50-70% - «удовлетворительно»
4. Реформа экономической системы КНР на современном этапе	Устная речь: может рассказать о событиях и личных стремлениях, о своем мнении и планах, пересказать сюжет книги или фильма, участвовать в диалогах на различную бытовую тематику без подготовки		< 50% - «неудовлетворительно»
5. Российско-китайские отношения (сотрудничество в различных областях)	Лексика/ грамматика: без ошибок использует в речи пройденный языковой материал		

Промежуточная аттестация состоит из устной и письменной части. Письменная часть представляет собой контрольную работу, состоящую из заданий на разные виды речевой деятельности (аудирование, чтение, письмо), а также из заданий на пройденный лексико-грамматический материал. Устная часть состоит из заданий на монологическую и диалогическую речь по темам, освоенным за аттестационный период.

На зачете учащийся получает отметку «зачтено», если его общий балл за аттестационный период составляет 41 балл и выше.

На экзамене учащийся получает отметку «удовлетворительно» при количестве баллов от 41 до 60.

На экзамене учащийся получает отметку «хорошо» при количестве баллов от 61 до 80.

На экзамене учащийся получает отметку «отлично» при количестве баллов от 81 до 100.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Предмет дисциплины — современный китайский язык, изучение базового курса фонетики, грамматики, иероглифики.

Цель дисциплины — научить студента основным произносительным нормам современного китайского языка, познакомить с основными особенностями иероглифической письменности, лексики и грамматики, научить навыкам владения устной и письменной китайской речью в пределах изученной тематики.

Изучение восточных языков, и китайского языка, в частности, требует достаточно большого количества времени и усилий. Блестящие способности к европейским языкам не являются залогом легкого освоения китайского, поэтому студентам для достижения успеха в изучении дисциплины необходимо приступить к работе с первых же дней обучения в вузе и заниматься им систематически.

Фонетический строй китайского языка сильно отличается от фонетики европейских языков, в первую очередь потому, что это тоновый язык. Для правильного произношения китайских слогов необходимо многократно прослушивать аудиозаписи и стремиться повторить максимально похоже на дикторское произнесение. Это не всегда получается сразу, но если заниматься фонетикой ежедневно, то к концу курса вы достигнете хороших результатов.

Вторая особенность китайского языка – иероглифическое письмо. Нужно обращать внимание не только на графемы, из которых состоит сложный знак, но и следить за правильным порядком черт, т.к. неправильный порядок приводит к неправильному написанию знака. Для заучивания иероглифов необходимо завести отдельную тетрадь, в которой после каждого занятия прописываются пройденные иероглифы (минимум по три строчки каждый). Иероглифы следует писать четко и аккуратно, обращать внимание на исправления педагога. Для лучшего запоминания нужно также завести словарь, который следует просматривать каждый день. Можно также выписать отдельные иероглифы, представляющие трудность на карточки и развесить их по квартире для регулярного просмотра.

При прохождении раздела 1 необходимо выучить иероглифику, лексику и фонетику, а также уроков 1-12 учебника «Основы китайского языка. Вводный курс». Необходимо внимательно читать пояснения к технике чтения и к иероглифической части, выполнить все задания и упражнения из этих уроков. Прослушать аудиозаписи к этим урокам.

После прохождения вводного курса, когда помимо фонетики и иероглифики начинается более подробное изучение грамматики необходимо полностью и в срок сдавать домашние задания. Если выполнять их регулярно, то тогда накопление знаний будет происходить постепенно, и подготовка к контрольным работам и экзамену не будет вызывать большие сложности, выучить же пройденный материал за день, два или неделю невозможно. Кроме того, необходимо выполнять задания в рабочей тетради используемого дополнительно учебника «Новый практический курс китайского языка» (упражнения на восприятие на слух, иероглифику, грамматику), прослушивать и читать за диктором тексты уроков. Таким образом, основной рекомендацией по организации

самостоятельной работы является регулярное выполнение в полном объеме домашних заданий.

При прохождении последующих разделов главный алгоритм работы студента следующий: прочитать текст урока «Практического курса китайского языка», прочитать теоретическую часть урока, прописать новые иероглифы, выполнить все задания и упражнения, прослушать аудиозапись, выполнить задания в рабочей тетради, а также перевод предложений с русского на китайский язык.

Поскольку выработка нормативного произношения является одной из основных задач студентов первого курса, необходимо продолжать прослушивать аудиозаписи, уделяя внимание интонации и паузирования предложений, поскольку даже при соблюдении тонов и правильной артикуляции звуков ошибки в паузировке и интонации не позволяют понять речь на слух. Если чтение предложений представляет определенные трудности, то можно карандашом проставить над иероглифами знаки тонов и отметить места пауз. Можно также записать свою речь на диктофон или компьютер, а затем прослушать и сравнить с чтением диктора, чтобы найти ошибки.

Во второй части базового курса значительно увеличивается объем новой лексики и иероглифики. Поэтому необходимо продолжить вести словарь и прописывать иероглифы (минимум три строчки). Если возникают сложности с грамматикой, то необходимо еще раз перечитать соответствующий раздел в учебнике и сделать все упражнения. Рекомендуется также делать работы над ошибками после проверки домашних и контрольных работ.

При переводе предложений с китайского языка на русский следует обращать внимание на синтаксическую структуру. Поскольку многие китайские слова могут принадлежать разным частям речи, перевод отдельных слов без учета синтаксических правил не дает возможность правильно осуществить правильный перевод.

На втором этапе обучения основной упор делается на расширение лексической базы, поэтому каждый урок учебника снабжен подробными лексико-грамматическими комментариями. Выученное значение слова не всегда гарантирует правильность его употребления в речи, поэтому настоятельно рекомендуется после прочтения и обсуждения в аудитории соответствующих комментариев самостоятельно еще раз прочитать их дома и выучить из учебника все примеры употребления соответствующих лексических единиц.

После прохождения базовой грамматики основной акцент в изучении китайского языка делается на правила сочетания лексических единиц и употребление синонимов. Очень часто одно русское слово может переводиться на китайский язык несколькими словами. Это зависит, прежде всего, от контекста употребления, а также от синтаксически связанных с ним слов. Кроме того, при изучении лексики следует обращать внимание на частиречную характеристику слова, т.к. от этого зависят его синтаксические роли и место в предложении.

На втором этапе обучения предполагается самостоятельное чтение студентами незнакомых текстов со словарем. Поэтому необходимо либо приобрести словарь, либо пользоваться электронными словарями. При поиске переводов необходимых русских слов на китайский необходимо учитывать контексты употребления китайских слов. При написании сочинений на заданную тему необходимо учитывать также сферу употребления слов и не смешивать слова разговорной и письменной речи.

Прослушивание аудиозаписей остается важной частью самостоятельной работы студента. Выработка правильного произношения и интонации требует большой самостоятельной работы, т.к. во время занятий преподаватель может исправить ошибки, но тратить большое количество времени на отработку не всегда представляется возможным, поэтому студенты должны работать над этим самостоятельно.

На третьем этапе обучения особое внимание уделяется формированию навыков говорения и работу с текстом. При говорении и написании сочинений необходимо различать письменную и устную речь. При составлении рассказов или сообщений на

заданную тему нужно максимально использовать изученный запас слов и конструкций, а не пытаться переводить имеющийся текст с русского на китайский с помощью словаря.

Нельзя допускать небрежность при написании иероглифов. Хотя уже не требуется сдавать преподавателю иероглифические прописи, упражнения должны выполняться аккуратно, после проверки преподавателем, необходимо выполнить работу над ошибками.

При переводе незнакомого текста с китайского языка на русский язык рекомендуется делать синтаксический разбор предложения, т.е. сначала определять в нем подлежащее, сказуемое, дополнение и другие второстепенные члены, а уже потом переводить его на русский язык.

Следует продолжать регулярно прослушивать аудиозаписи, т.к. это не только способствует улучшению произношению и интонации, но и тренирует умение понимать китайскую речь на слух.

Работа с текстом. Одной из главных целевых установок обучения иностранному языку является умение находить необходимую информацию и извлекать из иноязычного источника необходимые сведения. Понимание иностранного текста достигается при осуществлении в основном двух видов чтения: ознакомительного (чтение текстов с извлечением их основного содержания) и изучающего (чтение с извлечением полной информации из текста). Ознакомительное чтение текста предполагает умение догадываться о значении некоторых незнакомых слов на основе словообразовательных признаков и контекста и игнорировать те слова, которые не являются важными для понимания основного содержания. Важнейшим условием формирования указанных умений является практика.

С помощью изучающего чтения осуществляется полное точное понимание текста и, в конечном итоге, – его перевода на русский язык. Данный вид чтения предполагает умение проводить лексико-грамматический анализ текста. При выполнении этого вида работы, следует развивать навыки адекватного перевода текста с использованием общих и специальных словарей.

Содержание промежуточной аттестации

1. Перевод на китайский язык (грамматика, иероглифика).
2. Чтение и пересказ текста по специальности на китайском языке, ответы на вопросы экзаменатора. Объем текста от 150 до 550 иероглифов, подготовка 20 минут.
3. Беседа с экзаменатором по одной из пройденных тем по специальности.

Шкала оценивания

Студенты, не прошедшие более 50% текущих промежуточных аттестаций, к итоговой аттестации не допускаются.

При оценивании ответа студента учитывается активность на занятиях, выполнение домашних заданий, подготовка к занятиям.

На зачете учащийся получает отметку «зачтено», если его общий балл за аттестационный период составляет 41 балл и выше.

На экзамене учащийся получает отметку «удовлетворительно» при количестве баллов от 41 до 60.

На экзамене учащийся получает отметку «хорошо» при количестве баллов от 61 до 80.

На экзамене учащийся получает отметку «отлично» при количестве баллов от 81 до 100.

Методические материалы

- **新实用汉语课本教师用书 (第二版)** // Новый практический курс китайского языка. Методические указания для преподавателей. Изд.2. Ч. 1-4. Пекин, Издательство Пекинского университета языка и культуры. 2009-2012.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. под редакцией А.Ф. Кондрашевского Сборник упражнений к дополнительным текстам учебника «Практический курс китайского языка».М.: Московский городской педагогический университет,2013. <http://www.iprbookshop.ru/26602>

2. Щичко В.Ф. Практическая грамматика современного китайского языка.М.: Восточная книга,2014. <http://www.iprbookshop.ru/30696>

3. Кожевников И.Р. Начальный курс современного китайского языка.Саратов: Вузовское образование,2015.<http://www.iprbookshop.ru/29274>

6.2 Дополнительная литература.

1.Кондрашевский А.Ф. Практический курс китайского языка. Пособие по иероглифике. Часть 1. Теория.М.: Восточная книга,2011. <http://www.iprbookshop.ru/28696>

2.Кондрашевский А.Ф. Практический курс китайского языка. Пособие по иероглифике. Часть 2. Прописи .М.: Восточная книга,2011. <http://www.iprbookshop.ru/28967>

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoy_rabote.pdf

6.4 Нормативно-правовые акты

6.5 Интернет-ресурсы

1. <http://www.zhonga.ru/>

Огромный русско-китайский и китайско-русский словарь.

2. <https://www.trainchinese.com/v2/index.php> Китайско-русский и русско-китайский словарь для начинающих. Особенно полезная функция – написание иероглифа по чертам.

3. <https://www.pleco.com/> Китайско-английский, англо-китайский словарь

4. <http://www.lingvochina.ru/>

На данном сайте размещаются разнообразные материалы (учебники, словари, тексты на китайском языке).

5. <http://umao.ru/>

На сайте собрано множество полезной информации; программы, методики, уроки, инструменты и технологии, которые помогут в изучении китайского языка.

6. <http://www.skritter.com/>

На этом сайте можно тренироваться в написании иероглифов.

7. <http://www.studychinese.ru/>

Сайт, посвященный изучению китайского языка. На сайте собрано много полезной информации для изучающих китайский язык.

8. <http://www.nciku.com/>

Крупный китайско-английский и англо-китайский онлайн-словарь. Здесь собрано множество полезных функций, таких как рукописный ввод иероглифов, демонстрация написания иероглифа по чертам, разбор иероглифов на составные части и т.д.

9. <http://www.xiaoma.info/hanzi/>

Еще один китайско-английский, англо-китайский словарь. Ценен, прежде всего, дополнительными материалами: на сайте приведен список иероглифических ключей с множеством примеров их использования.

10. <http://www.thechairmansbao.com/workforus/>
Полезное мобильное приложение для подготовки к сдаче HSK.
11. <http://www.kitairu.net/rus/>
Сайт предназначен для тех, кто интересуется Китаем, китайским языком, культурой и пр. Страницы сайта представлены на трех языках - китайском, русском и английском. Сайт содержит разделы по образованию, культуре, бизнесу, развлечениям и др.
12. <http://www.daokedao.ru/>
Разносторонний и постоянно обновляемый информационный портал о Китае, китайской культуре, истории и языке.
13. <http://russian.people.com.cn/>
"Жэньминь Жибао" – «Народная ежедневная газета» – официальный государственный печатный орган Китая. Постоянный информационный партнер Института Конфуция МГУ. Здесь можно найти массу полезной информации и КНР, а также узнать официальную точку зрения КНР по тому или иному вопросу.
14. <http://www.baidu.com/>
Байду – основная поисковая система, работающая с китайским языком. В его базе более 100 миллионов сайтов на китайском языке.
15. <http://www.xinhua.cn/>
Агентство «Синьхуа» - крупнейшее информационное агентство Китая. Здесь можно найти информацию о любой сфере жизни КНР. Имеется русскоязычная версия сайта - <http://russian.news.cn/>

6.6. Иные источники

1. Задоев Т. П., Хуан Шуин. Начальный курс китайского языка. Т.1. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Вост. кн., 2016. – 304 с.
2. Китайско-русский словарь / [гл. сост. Чжу Имин и др.; гл. ред. Ся Чжунъи] . - [2-е изд.]. - М. : Вече, 2008. - 1250 с.
3. Китайско-русский словарь. - [Пекин]: [б. и.], 1990. - 1250 с.
4. Китайско-русский словарь. - Шанхай: [б. и.], 1977. - 1235 с.
5. Сяньдай ханьюй сюйцы цзян и [Разъяснение значений «пустых» слов современного китайского языка] / ред. Ли Сяоци.- Пекин : Изд-во Пекинского ун-та, 2005. - 256 с.
6. Дунфан юньвэй [Очарование Китая. Тексты для чтения] / ред. Лянь Дэгуэй. – Пекин: Изд-во Пекинского ун-та, 2008. –Т.1.- 170 с.
7. Дунфан юньвэй [Очарование Китая. Тексты для чтения] / ред. Лянь Дэгуэй. – Пекин: Изд-во Пекинского ун-та, 2008. –Т.2.- 166 с.
8. 1700 дуй цзиньци цюфа дуйби [1700 пар употребительных синонимов китайского языка] / ред. Ян Цичжоу, Цзя Юнфэнь. – Пекин: Изд-во Пекинского лингвист. ун-та, 2007. -1647 с.
9. Learning about China from Newspapers. Elementary Newspaper Reading / ed. Ya Min. – Beijing: Beijing language university press, 2009. –В.1. -227 с.
10. Reading Chinese News online. / ed. Cao Xianwen, Cheng Yuan. –Beijing: Beijing university press, 2006.- 219 p.
11. Баокань юйянь Цичху цзяочэн [Язык прессы. Начальный курс] / ред. Сяо Ли. – Пекин : Изд-во Пекинского ун-та, 2005. –Т.1. -185 с.
12. Сюэ ханьюй [Учим китайский язык]. Журнал, издаваемый Пекинским лингвистическим университетом в помощь изучающим китайский язык.

13. Кошкин А.П. Элементарная грамматика китайского языка (с пояснениями и упражнениями). М.: Восточная книга, 2013.
14. Новый практический курс китайского языка / ред. Сирко Е.В. – Пекин: Изд-во Пекинского ин-та языка и культуры, 2009. – Ч.1. -270 с.
15. Новый практический курс китайского языка / ред. Сирко Е.В. - Пекин: Изд-во Пекинского ин-та языка и культуры, 2009. – Ч.2. -295 с.
16. Новый практический курс китайского языка / ред. Сирко Е.В. – Пекин: Изд-во Пекинского ин-та языка и культуры, 2009. – Ч.3. -270 с.
17. Новый практический курс китайского языка. / ред. Сирко Е.В. - Пекин: Изд-во Пекинского ин-та языка и культуры, 2006. – Ч.4. -263 с.
18. Войцехович И. В. Китайский язык. Общественно-политический перевод: начальный курс: учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям подготовки и специальностям "Международные отношения" и "Регионоведение" - Изд. 2-е, испр. - М. : АСТ : Восток-Запад, 2007. – С. 10-153.
19. Яковлев Г.Ю., Щичко В.Ф. Китайский язык. Полный курс перевода. Учебник. – М., Восточная книга. – 2012. – С.9-60, 94-121.
20. Ханьюй синь мубяо [Китайский язык. Новый объект] / ред. Ивченко Т.Г., Чжан Сяогуан [и др.]. – Пекин: Цзяоюй кэсюэ, 2012. - Т.1. Ч.1. -184 с.
21. Ханьюй синь мубяо [Китайский язык. Новый объект] / ред. Ивченко Т.Г., Чжан Сяогуан [и др.]. – Пекин : Цзяоюй кэсюэ, 2012. - Т.1. Ч.2. -344 с.
22. Чуцзи ханьюй тинли [Начальный курс аудирования] / ред.Ли Минци. -2-е изд. – Пекин : Изд-во Пекинского лингвист. ун-та, 2006. –Т.1. – 64 с.
23. Чжунцзи ханьюй тинли [Средний уровень аудирования] / ред.Ли Минци. -2-е изд. – Пекин : Изд-во Пекинского лингвист. ун-та, 2014. –Т.1. – 52 с.
24. Булыгина Л.Г., Богданов С.Н., Севальнев В.В. Практический курс китайского языка. М.: Восток - Запад, 2007. - Т. 3. – 368с.
25. Чуцзи ханьюй юэду цзяочэн [Тексты для чтения для начального уровня] / ред. Чжан Шитао, Лю Ноюнь. – Пекин: Изд-во Пекинского ун-та, 2002. – 201с.
26. Чжунцзи ханьюй юэду цзяочэн [Тексты для чтения для среднего уровня] / ред. Чжан Шитао, Чжоу Сяобин. – Пекин: Изд-во Пекинского ун-та, 2009. – 198 с.
27. Демина Н.А, Чжу Канцзи. Китайский язык. Страноведение. - М.: Восточная литература, 2004. - 351 с.
28. Готлиб О.М. Китай. Лингвострановедение.- М.: Восточная книга, 2012. – 192 с.
29. Китайско-русский словарь: пресса, интернет, радио, телевидение. /Н.Х.Ахметшин и др. – М.: Восточная книга, 2009
30. Фролова М.Г. Китайский язык. Справочник по грамматике. – М., Живой язык, 2010. – 224 с.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную

образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

- 1) КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>
- 2) Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям
- 3) <http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей
- 4) <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки
- 5) Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей
- 6) EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.
- 7) Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Кафедра иностранных языков

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И
ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
иностраннх языков ИОН РАНХиГС
Протокол от «15» мая 2019 г. №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.2 Второй иностранный язык (французский язык)

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Старший преподаватель кафедры
иностраннных языков ИОН РАНХиГС

Трунов П.Ю.

Старший преподаватель кафедры
иностраннных языков ИОН РАНХиГС

Дикарев Е.А.

**Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН**
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

**Заведующая кафедрой
иностраннных языков ИОН РАНХиГС**
кандт.филолог.наук, доцент

Круглякова В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....
 - 6.1. Основная литература.....
 - 6.2. Дополнительная литература.....
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....
 - 6.4. Нормативные правовые документы.....
 - 6.5. Интернет-ресурсы.....
 - 6.6. Иные рекомендуемые источники.....
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.2 «Второй иностранный язык» (французский) обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК – 5	<p>на уровне знаний:</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения;</p> <p>единицы речевого этикета;</p> <p>значения изученных глагольных форм, средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию этапа обучения;</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения;</p> <p>идиоматические выражения, единицы речевого этикета;</p> <p>новые значения изученных глагольных форм (видо-временных), средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию, расширенную за счет новой тематики и проблематики речевого общения</p>
	<p>на уровне умений:</p> <p>Вести диалог – обсуждение проблем на китайском языке</p> <p>Высказывать и аргументировать свою точку зрения в устной и письменной речи</p> <p>Делать выводы из прослушанного/ прочитанного</p> <p>Использовать изучающее чтение в целях полного понимания информации прагматических текстов, публикаций научно-познавательного характера, отрывков из произведений художественной литературы и определять свое отношение к прочитанному</p> <p>Читать аутентичные тексты различных стилей (публицистические, художественные, научно-популярные, прагматические) с использованием различных стратегий/ видов чтения в соответствии с коммуникативной задачей</p> <p>Составлять письменные материалы, необходимые для презентации проектной деятельности</p> <p>Сравнивать факты родной культуры и культуры страны/стран изучаемого языка</p>
	<p>на уровне навыков:</p> <p>работа с текстом и словарем;</p> <p>поиск необходимой информации в различных источниках;</p> <p>применять навыки критического и аналитического мышления при выборе источников информации;</p> <p>анализировать собранную информацию и делать выводы;</p> <p>применять навыки аудирования (полное понимание), чтения (полное понимание), говорения (рассуждение и аргументация) и письма (эссе) на французском языке</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.2 Второй иностранный язык (французский язык) относится к дисциплинам Базовой части блока обязательных дисциплин учебного плана. Период освоения в соответствии с учебным планом – 1 - 7 семестры. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1008 ак.ч./756 аст.ч. (28 з.е.), из которых 588 ак.ч (441 аст.ч) выделены на контактную работу с преподавателем в форме практических занятий, и 276 ак.ч (207 астр.ч) выделены на самостоятельную работу студентов, 144 ак.ч (108 астр.ч.) выделены на контроль. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Обучение иностранному языку, в целом, направлено на комплексное развитие коммуникативной, информационной, социокультурной, профессиональной и общекультурной компетенций студентов.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Контрольная работа	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

Семестр 1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.				СР/ ЭО, ДО Т*	Форма текущего контроля успеваемости *, промежуто чной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДОТ*		
Очная форма обучения							

Тема 1	Введение. Знакомство	56			36*		20*	КР
Тема 2	Презентация	54			24*		20*	КР
Тема 3	Хобби и увлечения	54			24*		20*	КР
Промежуточная аттестация								Оценка по рейтингу
Всего:		144			84*		60*	

Примечание: * – формы текущего контроля успеваемости: контрольная работа (КР)

Семестр 2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Всего	Объем дисциплины, час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Покупки	36			28*		8*	КР
Тема 2	Встречи и знакомства	36			28*		8*	КР
Тема 3	Учеба	36			28*		8*	КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84*	36*	24*	

Семестр 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Всего	Объем дисциплины, час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Здоровый образ жизни	35			20		15	КР
Тема 2	Путешествия	37			22		15	КР
Тема 3	События и происшествия	35			20		15	КР
Тема 4	Экология и окружающая среда	37			22		15	КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Работа	26			20		6	КР
Тема 2	Жизнь в современном городе	28			22		6	КР
Тема 3	Общество потребления	26			20		6	КР
Тема 4	Культура и туризм	28			22		8	КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 5

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Образование в современном мире	35			20		15	КР
Тема 2	Средства массовой информации	37			22		15	КР
Тема 3	Путешествия	35			20		15	КР
Тема 4	Семейная жизнь	37			22		15	КР
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

Семестр 6

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				

			Л	ЛР	ПЗ	КСР		чной
Очная форма обучения								
Тема 1	Реклама	35			20		15	КР
Тема 2	Современные технологии	37			22		15	КР
Тема 3	Культура. Нравы и обычаи	35			20		15	КР
Тема 4	Франция. Французы. Франкофония	37			22		15	КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 7

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Подготовка к сдаче международного экзамена. Аудирование	35			20		15	КР
Тема 2	Подготовка к сдаче международного экзамена. Чтение	37			22		15	КР
Тема 3	Подготовка к сдаче международного экзамена. Письмо	35			20		15	КР
Тема 4	Подготовка к сдаче международного экзамена. Говорение	37			22		15	КР
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

Содержание дисциплины

Семестр 1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Введение. Знакомство	Умения: Спрашивать и называть имя и фамилию. Узнавать французские слова на письме. Распознавать единственное и множественное число на слух.

		<p>Лексика: Приветствия. Ежедневная жизнь. Пунктуация. Вежливость.</p> <p>Грамматика: Личные местоимения в роли подлежащего. Глагол <i>s'appeler</i> в настоящем времени. Ударное местоимение <i>moi</i>. Определенный артикль. Показатели рода и числа на письме. Неопределенный артикль. Показатели рода и числа в устной речи.</p> <p>Фонетика: Ритм. Звуки и буквы. Диакритические знаки. Алфавит. Ударение.</p>
Тема 2	Презентация	<p>Умения: Представиться: назвать свой возраст, семейное положение, профессию, назвать дату, владение языками, место рождения, место проживания. Задавать вопросы.</p> <p>Лексика: Семья. Профессии. Национальности. Контакты. Телефон.</p> <p>Грамматика: Глаголы <i>être/avoir</i> в настоящем времени. Ударные местоимения. Предлоги с названиями стран. Спряжение глаголов типа <i>-er</i> в настоящем времени. Притяжательное прилагательное в единственном числе. Глаголы <i>appeler/s'appeler</i>.</p> <p>Фонетика: Фонетическое слово. Ритм. Интонация.</p>
Тема 3	Хобби и увлечения	<p>Умения: Делать заказ в ресторане. Задавать вопросы. Описывать город. Предлагать развлечение. Назвать время. Устроить встречу. Описать местоположение.</p> <p>Лексика: Ресторан. Занятия. Хобби. Город. Погода. День. Культурные события. Местоположение.</p> <p>Грамматика: Глаголы <i>prendre, faire, aller, venir</i> в настоящем времени. Определенный и неопределенный артикль. Вопросительные обороты <i>est-ce que / qu'est-ce que</i>. Множественное число существительных. Местоимение <i>on</i>. Отрицание <i>ne...pas</i>. Предлоги места.</p> <p>Фонетика: Эффект сцепления и связывания. Число существительных.</p>

Семестр 2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Покупки	<p>Умения: Делать покупки в магазине. Указывать количество. Давать указания.</p> <p>Лексика: Количество. Одежда. Цвета. Кухня: ингредиенты, посуда, действия. Магазины. Рынок. Продукты.</p> <p>Грамматика: Прилагательное <i>quel</i>. Инверсия подлежащее-глагол. Указательные прилагательные. Повелительное наклонение. Частичный артикль. Глаголы <i>vouloir, pouvoir</i> в настоящем времени.</p> <p>Фонетика: Элизия. Звук [œ].</p>
Тема 2	Встречи и знакомства	<p>Умения: Давать позитивный/ негативный комментарий. Спрашивать и рассказывать об интересах. Обозначить действие в будущем. Описать человека. Обозначить событие во времени.</p> <p>Лексика: Кино. Свободное время. Ежедневные действия. Описание внешности. Тело человека. Характер.</p> <p>Грамматика: Ответ на вопрос, содержащий отрицание.</p>

		<p>Ближайшее будущее время (<i>Futur proche</i>). Возвратные глаголы в настоящем времени. Положение и согласование прилагательных. Притяжательные прилагательные во множественном числе. Прошедшее законченное время (<i>Passé composé</i>). Индикаторы времени.</p> <p>Фонетика: Звуки [ə], [y]. Финальное «е».</p>
Тема 3	Учеба	<p>Умения: Рассказывать о прошедшем событии. Выражать длительность. Выражать удивление. Говорить об учебе. Рассказывать воспоминание. Указывать хронологию. Указывать частотность. Давать советы, инструкции. Выражать необходимость.</p> <p>Лексика: Учеба: этапы, дипломы, экзамены, отметки. Транспорт. Проживание. Места. Занятия. Запись: формуляры, инструкции.</p> <p>Грамматика: Прошедшее законченное время (<i>Passé composé</i>). Возвратные глаголы в <i>Passé composé</i>. Отрицание в <i>Passé composé</i>. Прошедшее незаконченное время (<i>Imparfait</i>). Глагол <i>aller</i> в <i>Imparfait</i>. Глаголы <i>devoir, falloir</i> в настоящем времени. Местоимение в роли прямого дополнения.</p> <p>Фонетика: Носовые звуки.</p>

Семестр 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Здоровый образ жизни	<p>Умения: Рассказать о практикуемом виде спорта. Говорить о будущем. Давать советы. Выражать цель. Объяснить решение.</p> <p>Лексика: Питание. Спорт. Здоровый образ жизни. Ассоциации и помощь.</p> <p>Грамматика: Простое будущее время (<i>Futur simple</i>). Гипотеза в будущем времени. Повелительное наклонение (отрицание, возвратные глаголы). Глаголы <i>devoir, boire, falloir</i> в настоящем времени. Причина. Цель.</p> <p>Фонетика: Звуки [s], [z]. Гласные звуки.</p>
Тема 2	Путешествия	<p>Умения: Выражать частотность. Характеризовать жилище. Понимать объявление о жилье. Указывать маршрут. Объяснять свой выбор. Сравнить жилье.</p> <p>Лексика: Интернет. Жилье. Мебель. Оборудование. Одобрение.</p> <p>Грамматика: Функции настоящего времени. Относительные местоимения <i>qui, que</i>. Степени сравнения прилагательных и наречий.</p> <p>Фонетика: Звуки [i], [y], [u], [œ], [ə]</p>
Тема 3	События и происшествия	<p>Умения: Описать ситуацию в прошедшем времени. Составить описание. Дать комментарий о прошедшем событии. Обозначить событие во времени. Указывать хронологию. Понимать биографию.</p> <p>Лексика: Оценочный комментарий. Уличные представления. Искусство. Биография. Профессиональная карьера.</p> <p>Грамматика: Употребление <i>Passé composé</i> и <i>Imparfait</i>. Выражение хронологии. Индикаторы прошедшего времени.</p> <p>Фонетика: Фонетическое слово. Ритм. Ударение. Сцепление и</p>

		связывание.
Тема 4	Экология и окружающая среда	<p>Умения: Выражать свои вкусы. Рассказать новость. Представить проблему и пути ее решения. Выразить мнение.</p> <p>Лексика: Досуг. Защита окружающей среды. Животные. Природа.</p> <p>Грамматика: Недавнее прошедшее время (<i>Passé récent</i>). Причина. Следствие. Особое множественное число существительных. Местоимение в роли прямого дополнения. Выделительные обороты.</p> <p>Фонетика: Звуки [s], [z], [ʃ], [ʒ].</p>

Семестр 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Работа	<p>Умения: Характеризовать действие. Избегать повторений. Давать советы. Выражать мнение. Выражать уверенность и пожелание.</p> <p>Лексика: Отношение. Работа. Задачи. Одежда. Поведение. Равенство на работе и дома.</p> <p>Грамматика: Местоимение в роли прямого и косвенного дополнения. Наречия на <i>-ment</i>. Повелительное наклонение с местоимением-дополнением. Сослагательное наклонение в настоящем времени (<i>Subjonctif présent</i>). Различия <i>Indicatif-Subjonctif</i>. Условное наклонение <i>Conditionnel présent</i>.</p> <p>Фонетика: Звуки [p], [b], [f], [v].</p>
Тема 2	Жизнь в современном городе	<p>Умения: Охарактеризовать место. Описать жилищные условия. Рассказывать о группе людей. Организовать свою речь.</p> <p>Лексика: Жилище. Украшения. Мебель. Кухня. Права человека. Урбанистика. Дети.</p> <p>Грамматика: Местоимение <i>у</i>. Относительное местоимение <i>où</i>. Неопределенные прилагательные и местоимения. Противопоставление и уступка.</p> <p>Фонетика: Звуки [r], [l], [j].</p>
Тема 3	Общество потребления	<p>Умения: Задавать вопросы о предмете. Описывать предмет. Называть материал. Понимать рекламу. Превозносить качества предмета.</p> <p>Лексика: Кухонные принадлежности. Характеристика предмета. Формы. Смартфон (изображение, звук, функции). Реклама. Мультимедиа.</p> <p>Грамматика: Вопросительные и указательные местоимения. Герундий. Субстантивация. Местоимение <i>en</i>. Усечение слова.</p> <p>Фонетика: Носовые звуки. Деназализация. Фонетическое слово.</p>
Тема 4	Культура и туризм	<p>Умения: Выражать свое мнение. Понимать брошюру. Требовать. Организовывать свое высказывание. Описывать, характеризовать.</p> <p>Лексика: Искусство. Оценивание. Разговорные слова. Требования. Работа. Общество. Отдых. Море.</p> <p>Грамматика: Отрицания <i>rien, personne, jamais, plus</i>. Регистры языка. Простые и сложные предложения. Различия <i>Indicatif-Subjonctif</i>. Предложение с инфинитивным оборотом. Предлоги (места, образа действия).</p>

Фонетика: Звуки [k], [g], [t], [d].

Семестр 5

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Образование в современном мире	<p>Умения: Представить свою/ любимую профессию. Написать СМС. Выразить свое отношение к языку СМС. Написать статью для интернет-портала. Создать комикс.</p> <p>Лексика: Организация учебного процесса. Стресс. Работа. Учеба. Социология. Экономика. Результаты опроса. Языковые термины. Объяснения. Сферы работы. Деньги Школа.</p> <p>Грамматика: Сравнительная степень. Простые относительные местоимения. Организация идей. Выражение причины. Выражение будущего времени. Условное наклонение <i>Conditionnel présent</i>.</p> <p>Фонетика: Ритм. Слоговое деление. Гласные звуки.</p>
Тема 2	Средства массовой информации	<p>Умения: Отправить сообщение в социальную сеть. Представить любимую телепрограмму. Выразить мнение о журналистике. Написать статьи в Хартию журналистов. Рассказать об отношении к СМИ. Написать рассказ о выставке. Написать биографию фотографа. Написать стихотворение по образцу.</p> <p>Лексика: Телепрограммы. Журналистика. СМИ. Выставки. Искусство. Чувства. Биография. Движения. Музыка.</p> <p>Грамматика: Выражение обязательства. Сослагательное наклонение (<i>Subjonctif</i>). Представить статистические результаты. Герундий. Описать фотографию. Согласование времен. Предпрошедшее время (<i>Plus-que-parfait</i>).</p> <p>Фонетика: Фонетическое слово: пауза, ритм, ударение.</p>
Тема 3	Путешествия	<p>Умения: Описать путешествие. Представить развлекательную телепрограмму. Описать фотографии в социальной сети. Выразить мнение об экологических путешествиях. Написать статью о поездке для сайта. Создать опрос. Пройти опрос. Описать путешествие в литературно-художественном стиле.</p> <p>Лексика: Путешествия. Местоположение. Жители. Удовольствие. Действия. Туризм. Солидарность. Занятия. Каникулы. Мечты. Характер. Приключения.</p> <p>Грамматика: Указательные местоимения. Выражение цели. Выражение гипотезы. Условное наклонение <i>Conditionnel present</i>.</p> <p>Фонетика: Дифференциация полугласных звуков.</p>
Тема 4	Семейная жизнь	<p>Умения: Написать и озвучить текст для анонса фильма. Обмен мнениями относительно разных семей. Представить дискуссию по образцу. Написать объявление для поиска сожителя. Принять участие в дебатах по теме. Опубликовать свое мнение на сайте о психологии.</p> <p>Лексика: Семья. Опекa. Семейные отношения. Оттенки чувств. Сожительство. Психология. Родитель-одиночка. Взаимоотношения. Мнения. Любовь.</p> <p>Грамматика: Выражение следствия. Модальность. Выражение мнения. Сослагательное наклонение (<i>Subjonctif</i>).</p>

Семестр 6

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Реклама	<p>Умения: Написать комментарий к рекламе. Выразить свое отношение к рекламе. Сравнить французскую и русскую рекламу. Рассказать историю любимой компании. Придумать приложение для телефона. Записать аудио-историю продукта.</p> <p>Лексика: Физическая форма. Питание. Минеральная вода. Маркетинг. Медицина. Тело человека. Пляж. Физическая активность. Мода. Театр.</p> <p>Грамматика: Простое прошедшее время (<i>Passé simple</i>). Выражение длительности. Пассивный залог. Согласование причастия прошедшего времени. Согласование времен. Временные индикаторы.</p> <p>Фонетика: Оппозиции открытых/ закрытых гласных звуков, звуков переднего/ заднего ряда.</p>
Тема 2	Современные технологии	<p>Умения: Принять участие в дебатах по теме. Придумать страницу веб-сайта. Написать историю о современных устройствах. Написать краткую статью для магазина товаров.</p> <p>Лексика: Дом. Предметы. Виртуальный мир. Роботы. Психология. Время. Цифровые вещи. Приложения. Высокотехнологичные товары. Коммерция. Растения. Умственные процессы.</p> <p>Грамматика: Выражение будущего времени. Предшествующее будущее время (<i>Futur antérieur</i>). Местоимения-дополнения. Составные относительные местоимения. Место прилагательного. Порядок следования местоимений-дополнений.</p> <p>Фонетика: Носовые звуки. Деназализация.</p>
Тема 3	Культура. Нравы и обычаи	<p>Умения: Рассказать о своем отношении к суевериям. Написать статью о суевериях. Обмен мнениями о религиях. Принять участие в опросе общественного мнения. Описать результаты опроса по образцу.</p> <p>Лексика: Верования. Религия. Животные. Действия. Предметы. Чувства. Духовная жизнь.</p> <p>Грамматика: Выражение неопределенности. Наречия (форма, употребление). Субстантивация. Условное наклонение прошедшего времени (<i>Conditionnel passé</i>).</p> <p>Фонетика: Звуки [j] и [ʒ].</p>
Тема 4	Франция. Французы. Франкофония	<p>Умения: Рассказать о символах Франции. Представить праздник своей страны. Рассказать о стереотипах своей страны. Написать статью о стереотипах относительно французов для веб-сайта. Рассказать о причинах изучения французского языка. Провести мини-опрос и представить результаты в графическом виде. Представить любимую песню, рассказать ее историю.</p> <p>Лексика: Национальный праздник. История. Нация. Французский язык. Общественная система. Мир. Опросы. Язык.</p> <p>Грамматика: Выражение уступки и противопоставления.</p>

		Выделительные обороты. Косвенная речь в прошедшем времени. Согласование времен. Фонетика: Оппозиции открытых/ закрытых гласных звуков.
--	--	---

Семестр 7

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Подготовка к сдаче международного экзамена. Аудирование	Умения: Понимать основное содержание различных аудиотекстов. Извлекать запрашиваемую информацию. Полно и точно понимать высказывания собеседника. Определять тему звучащего текста. Выявлять факты/ примеры в соответствии с поставленным вопросом/ проблемой. Обобщать содержащуюся в тексте информацию, определять свое отношение к ней. Лексика: Повторение Грамматика: Повторение Фонетика: Повторение
Тема 2	Подготовка к сдаче международного экзамена. Чтение	Умения: Использовать ознакомительное чтение в целях понимания основного содержания. Использовать просмотровое/ поисковое чтение в целях извлечения необходимой/ запрашиваемой информации. Использовать изучающее чтение в целях полного понимания информации. Определять свое отношение к прочитанному. Определять временную и причинно-следственную взаимосвязь событий, прогнозировать развитие/ результат излагаемых фактов/ событий, обобщать описываемые факты/ явления. Лексика: Повторение Грамматика: Повторение Фонетика: Повторение
Тема 3	Подготовка к сдаче международного экзамена. Письмо	Умения: Заполнять различные виды анкет. Расспрашивать о новостях и излагать их в письме личного характера. Описывать явления, события; излагать факты в письме делового характера. Составлять письменные материалы, необходимые для презентации проектной деятельности. Описывать факты, явления, события; выражать собственное мнение/ суждение. Лексика: Повторение Грамматика: Повторение Фонетика: Повторение
Тема 4	Подготовка к сдаче международного экзамена. Говорение	Умения: Диалогическая речь: Вести комбинированный диалог, включающий элементы разных типов диалогов. Высказывать и аргументировать свою точку зрения. Инициировать, поддерживать и заканчивать диалог. Использовать оценочные суждения и эмоционально-оценочные средства, выражать эмоциональное отношение к высказанному/ обсуждаемому/ прочитанному/ увиденному. Соблюдать речевые нормы и правила поведения, принятые в стране/странах изучаемого языка Монологическая речь Рассказывать, рассуждать в рамках изученной тематики и проблематики, приводя примеры, аргументы. Описывать события,

		излагать факты. Высказывать и аргументировать свою точку зрения. Оценивать факты/ события современной жизни. Лексика: Повторение Грамматика: Повторение Фонетика: Повторение
--	--	--

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины «Второй иностранный язык» (французский) используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий семинарского типа:
индивидуальный и фронтальный опрос, проверочная работа, контрольная работа, тест.

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

В качестве основного вида текущего контроля используются тесты, основанные на материале по пройденным темам. Стандартный тест включает в себя 4 части: аудирование, чтение, письмо, говорение.

Семестр 5 Тема 1

Compréhension orale

10 points

Écoutez la chronique de la journaliste et répondez.

- | | |
|--|-------------|
| 1. Dans sa chronique, la journaliste parle : | (1 point) |
| a. de la difficulté de trouver un emploi même avec un diplôme. | |
| b. de la possibilité de travailler sans avoir de diplôme. | |
| c. de la nécessité d'avoir un diplôme pour obtenir un poste. | |
| 2. Quel paradoxe le CIDJ montre-t-il dans son étude ? | (1 point) |
| 3. Quels secteurs rencontrent un problème ? (Deux réponses.) | (1,5 point) |
| 4. Quels sont les inconvénients de ces secteurs ? | (1,5 point) |
| 5. Qu'est-ce qu'un CQP ? À quoi sert-il ? | (2 points) |
| 6. Les écoles d'entreprise proposent : | (1 point) |
| a. des formations diplômantes. | |
| b. des formations qualifiantes. | |
| c. des formations personnelles. | |
| 7. Dans quelle situation un CQP peut-il être intéressant ? | (1 point) |
| 8. Parmi les jeunes non diplômés, on compte : | |
| a. plus de chômeurs. | |

- b. autant de chômeurs que parmi les jeunes diplômés.
 - c. moins de chômeurs.
- (1 point)

Compréhension écrite

10 points

Vous lisez cet article sur un site Internet.

100 métiers d'avenir pour la génération Z

On les appelle les digital natives, la « nouvelle génération silencieuse » ou tout simplement les « Z ». Une grande partie de cette tranche d'âge, née entre 1995 et 2009, entrera sur le marché du travail dans la prochaine décennie. Dans la même période, leurs aînés de la génération Y, nés dans les années 1980, s'y installeront et accéderont aux postes à responsabilité. Le point commun entre ces deux générations ? Elles sont profondément ancrées dans le XXI^e siècle. Inutile de leur parler de la crise, les Y et les Z sont nés avec et s'y adaptent. Biberonnés à l'Internet, attentifs aux innovations technologiques, sensibilisés aux enjeux écologiques, prêts à travailler après 60 ans, ces travailleurs de demain vont arriver sur un marché du travail en pleine mutation. [...]

« Les compétences, à la fois techniques et comportementales - polyvalence, adaptation au stress -, vont devenir plus importantes que les métiers. Ceux de l'informatique, par exemple, vont se diluer pour devenir des compétences nécessaires à de plus en plus de métiers dans tous les secteurs », précise Marc Lhermitte, associé chez Ernst & Young.

La « faute », principalement, aux nouvelles technologies, qui bouleversent les métiers existants. En vingt ans, la numérisation de l'économie a créé près d'un million d'emplois en France et la tendance va se poursuivre dans les années à venir. Des secteurs aujourd'hui embryonnaires, comme l'informatique en nuage, le traitement des métadonnées, les objets connectés et la robotique, vont connaître un développement spectaculaire.

Parallèlement à la numérisation de l'économie, son « verdissement » devrait fortement affecter le marché du travail. « La prise en compte des enjeux environnementaux va bouleverser l'industrie, les services et l'agriculture », précise l'économiste Sandrine Aboubadra-Pauly, de France Stratégie. [...]. « Créer du lien social s'inscrit dans le cœur de la démarche des entreprises à la fois en interne et dans la relation client. Le développement des métiers de l'économie sociale et solidaire participe à cette tendance de fond », explique Jean-Noël Chaintreuil, spécialiste des problématiques RH.

Enfin, le vieillissement de la population [...] engendrera un fort dynamisme des métiers des services, et notamment ceux des services à la personne. Les préoccupations liées à la qualité de la vie dans une société vieillissante vont également secouer les domaines de la santé et du bien-être, sources de nombreuses innovations et donc de nouveaux services.

D'après Pierre Manière et Sylvain Rolland, 22/12/2014, www.latribune.fr

Répondez aux questions.

1. L'article traite : (1 point)
 - a. de la disparition de certains métiers.
 - b. des difficultés professionnelles de la génération Z.
 - c. du profond changement du marché du travail.
2. Qu'appelle-t-on la « génération Z » ? (1,5 point)

3. Quelles sont les trois caractéristiques de la génération Z citées dans l'article ? (1,5 point)

4. Les compétences en informatique seront fondamentales dans tous les domaines d'activités. Vrai/
Faux

Justification :
.... (1,5 point)

5. Quel impact ont eu les nouvelles technologies sur l'économie ? (1 point)

6. La numérisation de l'économie sera prioritaire sur la question environnementale. Vrai/ Faux
Justification : (1,5 point)

7. Pourquoi les métiers de l'économie sociale et solidaire vont-ils se développer ? (1 point)

8. Dans quels domaines le vieillissement de la population aura-t-il un impact ? (1 point)

Production écrite

10 points

Un de vos amis étudiants se demande s'il a choisi la bonne formation et est inquiet sur son avenir professionnel. Vous avez lu des articles sur les métiers d'avenir et sur les différentes façons de se former. Vous lui écrivez un mél pour le rassurer et lui donner des conseils (aller à un forum sur l'emploi, opter pour des études en alternance, changer d'orientation...). (160 mots.)

Production orale

10 points

En interaction. Vous avez écouté une émission sur la relation entre les SMS et l'orthographe. Vous êtes convaincu que les textismes sont un appauvrissement de la langue, mais votre ami qui passe son temps à envoyer des textos n'est pas d'accord avec vous. Vous discutez pour exprimer votre opinion.

En continu. Expliquez comment vous imaginez le métier de professeur en 2050. Précisez ce qui sera différent d'aujourd'hui en fonction du public étudiant, des outils technologiques et des besoins professionnels.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- зачет с оценкой для 5 и 7 семестра;
- экзамен для 2,3,4,6 семестров;
- оценка для 1 семестра.

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.2.2. Типовые оценочные средства

Семестр 1 Экзамен Итоговый тест

1. Complétez avec les articles indéfinis.

_____ cahier _____ bateaux _____ cravate _____ heure
_____ sac _____ nuit _____ viande _____ entrée
_____ salade _____ couleur _____ cuillère _____ fils

2. Complétez le dialogue avec les mots suivants. ATTENTION ! Il y a 4 mots de trop.

A : Salut ! Tu _____ de Paris ?

B : Oui, et _____ ?

A : Non, je _____ suis _____ de Paris.
Je suis de Nantes.

B : Tu _____ anglais ?

A : Oui, un peu. Je _____ français et espagnol.
Je _____ Arnaud. Et toi ?

B : _____, c' _____ Lodovico.

A : _____ ça _____ ?

B : L-O-D-O-V-I-C-O.

pas	est	parles
t'appelles	où	m'appelle
comment	moi	toi
parle	ne	s'écrit
habites	vas	viens

3. Écrivez en chiffres.

deux cent soixante-quinze euros - _____ dix-huit heures vingt-trois - _____
midi moins le quart - _____ quatre-vingt-seize euros - _____

4. Mettez les verbes au présent.

Vous _____ aujourd'hui ?

Hugo et Juliette _____ au cinéma samedi soir.

Est-ce qu'on _____ avec Louise le week-end ?

Simon _____ un steak aujourd'hui.

FAIRE
ALLER
VENIR
PRENDRE

5. Complétez avec l'adjectif démonstratif **ce** ou l'adjectif interrogatif **quel** à la forme correcte.

- Bonjour, monsieur, je peux vous aider ?
- Oui, je voudrais _____ pantalon.
- _____ pantalon ?
- Le pantalon bleu. Je voudrais aussi _____ tee-shirts.
- _____ tee-shirts ?
- Les tee-shirts rouges. Et aussi _____ chemise.
- _____ chemise ?
- La chemise blanche. Et _____ chaussures, s'il vous plaît.
- _____ chaussures ?

6. Complétez avec le verbe **être** ou le verbe **avoir** à la forme correcte.

Voici ma famille. Lui, c' _____ Hugo, il _____ 20 ans. La mère de Hugo s'appelle Françoise, elle _____ journaliste. Laurent _____ le père de Hugo. Laurent et Françoise _____ mariés et ils _____ deux enfants sympathiques. Et moi, je _____ la sœur de Hugo, Louise. Nous _____ beaucoup d'amis français et russes. Et vous, vous _____ français ? Vous _____ quel âge ?

7. Au magasin. Associez les phrases. ATTENTION ! Il y a 1 réponse de trop.

- | | | | |
|---|--------------------------|--|---|
| 1 | <input type="checkbox"/> | Bonjour, madame ! Je peux vous aider ? | A. Je ne sais pas... Bleu, peut-être... |
| 2 | <input type="checkbox"/> | De quelle couleur ? | B. C'est un peu cher. |
| 3 | <input type="checkbox"/> | Quel genre de robe ? | C. Non, elle est trop classique. |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Cette robe, ça vous plait ? | D. C'est pour sortir. |
| 5 | <input type="checkbox"/> | Et ce style ? | E. Oui... C'est combien ? |
| 6 | <input type="checkbox"/> | Quelle est votre taille ? | F. Je cherche une robe. |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Voulez-vous l'essayer ? | G. Par carte. |
| 8 | <input type="checkbox"/> | 59 euros. Vous payez comment ? | H. Oui, c'est magnifique ! |
| | | | I. 36. |

8. Complétez avec **où**, **quand**, **combien**, **est-ce que**, **qu'est-ce que**, **à quelle heure**, **comment**.

- a. _____ tu prends comme entrée ? – La salade italienne.
b. On se retrouve _____ ? – A midi.
c. _____ vous avez des desserts ? – Non.
d. Tu vas _____ ? – Au musée.
e. _____ allez-vous au théâtre ? – Samedi soir.
f. C'est _____, la veste ? – 39 euros.
d. _____ on dit « chaussures » en anglais ? – « Shoes ».

9. Complétez avec les prépositions **à** – **en** – **au** – **aux** – **de**.

- a. Luc est né _____ Chine, il vient _____ Pékin. Il est professeur de chinois _____ Paris, _____ France.
b. Marie est américaine. Elle travaille _____ États-Unis.
c. Je suis né _____ Canada, mais j'habite _____ Japon.

10. Complétez avec les possessifs.

- a. Vous êtes française ? Quelle est _____ nationalité ? Quel est _____ âge ?
b. Je m'appelle Pierre Dupond. Pierre, c'est _____ prénom. Voilà _____ famille : _____ père, _____ mère et moi.
c. Tu t'appelles comment ? Quel est _____ nom ? _____ nationalité ? _____ adresse ?
d. C'est Nathalie. Elle aime _____ sœur Julie, _____ mari François et _____ amie Marie.

11. Complétez avec les verbes du 1^{er} groupe à la forme correcte.

- | | |
|---|-----------|
| Nous _____ français, et vous ? | PARLER |
| Tu _____ les amis sur le Pont Neuf ? | RETROUVER |
| Elles _____ de la musique sur les quais ? | ÉCOUTER |

On _____ à côté de l'opéra.
Vous _____ les bateaux sur la Seine ?
Je _____ Simon.

HABITER
REGARDER
S'APPELER

Шкала оценивания

Каждое задание оценивается в определенное количество баллов в соответствии с уровнем сложности:

- №1 – 3 балла
- №2 – 8 баллов
- №3 – 4 балла
- №4 – 4 балла
- №5 – 4 балла
- №6 – 5 баллов
- №7 – 8 баллов
- №8 – 7 баллов
- №9 – 5 баллов
- №10 – 4 балла
- №11 – 6 баллов

Итоговая оценка за тест рассчитывается как процентное соотношение результата, полученного учащимся за тест, к максимально возможному количеству баллов в тесте:

- 81-100% – 5 (отлично)
- 61-80% – 4 (хорошо)
- 41-60% – 3 (удовлетворительно)
- 0-40% – 2 (неудовлетворительно)

Семестр 3 Зачет с оценкой Устная часть

Темы для монологического высказывания

1. Présentez une association bénévole. Vous donnez son nom, vous dites où elle se trouve et quel type d'activités elle propose. En plus, vous répondez à la question : Pourquoi les gens s'engagent dans les associations ?
2. Comment garder la forme ? Quels conseils vous pouvez donner ? Parlez des activités et de la nourriture.
3. Présentez votre logement. Dites où il se trouve. Parlez des meubles et de l'équipement.
4. Présentez le logement de vos rêves. Dites où il se trouve. Parlez des meubles et de l'équipement. Pourquoi vous voulez un logement comme ça ?
5. À partir des photos présentées, comparez les appartements. Dites dans quel appartement vous voulez vivre et pourquoi.
6. La semaine dernière vous avez vu un spectacle de rue. Vous décrivez la journée, la météo, l'ambiance du spectacle, le public, les artistes. Vous donnez aussi vos impressions et vous dites pourquoi vous avez aimé (ou non).
7. Présentez la biographie d'une personnalité. Parlez des étapes les plus importantes de sa vie. Faites attention à la chronologie.
8. Présentez une association bénévole. Vous donnez son nom, vous dites où elle se trouve et quel type d'activités elle propose. En plus, vous répondez à la question : Pourquoi les gens s'engagent dans les associations ?
9. Comment garder la forme ? Quels conseils vous pouvez donner ? Parlez des activités et de la nourriture.
10. Présentez votre logement. Dites où il se trouve. Parlez des meubles et de l'équipement.

11. Présentez le logement de vos rêves. Dites où il se trouve. Parlez des meubles et de l'équipement. Pourquoi vous voulez un logement comme ça ?
12. À partir des photos présentées, comparez les appartements. Dites dans quel appartement vous voulez vivre et pourquoi.
13. La semaine dernière vous avez vu un spectacle de rue. Vous décrivez la journée, la météo, l'ambiance du spectacle, le public, les artistes. Vous donnez aussi vos impressions et vous dites pourquoi vous avez aimé (ou non).
14. Présentez la biographie d'une personnalité. Parlez des étapes les plus importantes de sa vie. Faites attention à la chronologie.
15. Présentez une association bénévole. Vous donnez son nom, vous dites où elle se trouve et quel type d'activités elle propose. En plus, vous répondez à la question : Pourquoi les gens s'engagent dans les associations ?
16. Comment garder la forme ? Quels conseils vous pouvez donner ? Parlez des activités et de la nourriture.

Ситуации для диалога с экзаменатором

1. Un ami vous dit qu'il a un problème de santé. Vous lui posez des questions pour savoir de quel problème il souffre. Vous lui donnez 3 conseils minimum pour régler son problème.
2. Vous rencontrez un ami qui a souvent des gripes. Vous lui donnez 3-4 conseils que vous confirmez avec votre exemple personnel.
3. Votre ami français veut acheter des billets d'avion sur Internet, mais il ne sait pas comment faire. Vous lui expliquez. Vous l'aidez aussi à utiliser le courrier électronique.
4. Sur Internet vous avez trouvé des billets de train pas chers. Vous allez à la gare. Vous donnez au vendeur toutes les informations de votre voyage et vous payez en liquide.
5. Vous organisez un séjour avec votre ami. Vous vous mettez d'accord sur les dates, le lieu, la durée, le type de voyage. Vous décidez qui va acheter les billets.
6. Sur Internet, vous avez trouvé 3 appartements à louer pour les vacances avec votre ami. À partir des photos présentées, vous comparez ces appartements et choisissez quel appartement vous allez réserver.
7. Hier vous avez vu un spectacle de rue avec votre ami. Aujourd'hui vous échangez vos opinions. Votre ami n'a pas aimé le spectacle. Vous dites pourquoi vous avez aimé le spectacle et vous faites sa description.
8. Un ami vous dit qu'il a un problème de santé. Vous lui posez des questions pour savoir de quel problème il souffre. Vous lui donnez 3 conseils minimum pour régler son problème.
9. Vous rencontrez un ami qui a souvent des gripes. Vous lui donnez 3-4 conseils que vous confirmez avec votre exemple personnel.
10. Votre ami français veut acheter des billets d'avion sur Internet, mais il ne sait pas comment faire. Vous lui expliquez. Vous l'aidez aussi à utiliser le courrier électronique.
11. Sur Internet vous avez trouvé des billets de train pas chers. Vous allez à la gare. Vous donnez au vendeur toutes les informations de votre voyage et vous payez en liquide.
12. Vous organisez un séjour avec votre ami. Vous vous mettez d'accord sur les dates, le lieu, la durée, le type de voyage. Vous décidez qui va acheter les billets.
13. Sur Internet, vous avez trouvé 3 appartements à louer pour les vacances avec votre ami. À partir des photos présentées, vous comparez ces appartements et choisissez quel appartement vous allez réserver.
14. Hier vous avez vu un spectacle de rue avec votre ami. Aujourd'hui vous échangez vos opinions. Votre ami n'a pas aimé le spectacle. Vous dites pourquoi vous avez aimé le spectacle et vous faites sa description.
15. Un ami vous dit qu'il a un problème de santé. Vous lui posez des questions pour savoir de quel problème il souffre. Vous lui donnez 3 conseils minimum pour régler son problème.
16. Vous rencontrez un ami qui a souvent des gripes. Vous lui donnez 3-4 conseils que vous confirmez avec votre exemple personnel.

Шкала оценивания

Устный ответ учащегося на данном уровне владения французским языком оценивается по следующим критериям:

1) Самопрезентация учащегося:

- может представиться, установить контакт с собеседником и описать своё окружение – 3 балла

- может реагировать и отвечать на простые вопросы и вести простой диалог – 1 балл

2) Монологическое высказывание:

- может описать событие, действия, планы, место, связанные со знакомым окружением – 3 балла

- может связно преподнести информацию – 2 балла

3) Диалог

- может спросить и узнать информацию из повседневной жизни в простых фразах, может высказать предложение, выразить согласие или отказ – 4 балла

- может эффективно вступать в беседу, используя простые формулировки и нормы этикета – 2 балла

4) Общие критерии за все 3 части:

- лексический запас (может использовать ограниченный, но адекватный набор лексики в обычных ситуациях общения в повседневной жизни) – 3 балла

- морфология и синтаксис (может использовать простые грамматические формы и структуры, даже при наличии ошибок смысл фраз остается понятен) -4 балла

- владение фонетической системой (может изъясняться чётко, собеседник может повторять фразы) – 3 балла

Итоговая оценка за устный ответ рассчитывается как процентное соотношение результата, полученного учащимся за все три части, к максимально возможному количеству баллов:

81-100% – 5 (отлично)

61-80% – 4 (хорошо)

41-60% – 3 (удовлетворительно)

0-40% – 2 (неудовлетворительно)

4.4. Методические материалы

Поскольку данная учебная программа основана на принципах Европейской системы компетенций владения иностранным языком (*Cadre européen commun de référence pour les langues* – см. раздел 6.4. Нормативные правовые документы [1] и раздел 6.5. Интернет-ресурсы [9]), все методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также этапы формирования компетенций для каждого уровня владения французским языком описаны в данном документе и находятся в свободном доступе.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для достижения успеха в изучении дисциплины необходимо приступить к работе над иностранным языком с первых же дней обучения в вузе и заниматься им систематически.

Процесс обучения в вузе базируется на основе умений и навыков, приобретенных в общеобразовательных учебных заведениях. Настоящие методические рекомендации помогут слушателю в самостоятельной работе по изучению фонетического, лексического и грамматического строя французского языка; по развитию практических навыков чтения и перевода франкоязычных источников по специальности.

Работа со словарем

Перед началом работы ознакомьтесь в предисловии с указаниями по использованию словаря, с его построением и системой условных обозначений. Для эффективной работы со словарем необходимо знать алфавит. Все слова в словаре расположены в алфавитном порядке по всем составляющим слова буквам. Следует ориентироваться по буквам в верхнем углу страницы словаря. Это поможет вам быстро найти нужное слово. Слово в словаре дается в исходной форме: существительные – в единственном числе, глаголы – в форме инфинитива, прилагательные – в положительной степени.

Прочитайте словарную статью (перечень основных и наиболее употребляемых значений слова) и выберите нужную часть речи и подходящее по смыслу для данного контекста значение. Семантика слова выявляется в контексте и зависит от лексического окружения слова, поэтому одной из предпосылок для адекватного перевода является анализ и осмысление контекста.

Работа с текстом

Одной из главных целевых установок обучения иностранному языку является умение получать информацию из иноязычного источника. Поиск информации в огромном потоке литературы требует от специалиста владения навыками чтения. Понимание иностранного текста достигается при осуществлении в основном двух видов чтения: ознакомительного (чтение текстов с извлечением их основного содержания) и изучающего (чтение с извлечением полной информации из текста). Навыки владения этими видами чтения проверяются в текстовых заданиях контрольных работ и во время сдачи зачета и экзамена.

Ознакомительное чтение текста – чтение с охватом основного содержания складывается из следующих умений:

- a) догадываться о значении незнакомых слов на основе словообразовательных признаков и контекста;
- b) видеть интернациональные слова и устанавливать их значение;
- c) игнорировать незнакомые слова, не являющиеся важными для понимания основного содержания текста;
- d) распознавать связующие слова-ориентиры, выражающие логические отношения между предложениями и абзацами, и указывающие на последовательность развития темы;
- e) находить знакомые грамматические формы и конструкции и устанавливать их эквиваленты в русском языке;

Важнейшим условием формирования указанных умений является усердная практика.

Точное полное понимание текста осуществляется путем изучающего чтения. Данный вид чтения предполагает умение проводить лексико-грамматический анализ текста. Необходимо определить каждое предложение. Сложное предложение разбить на отдельные предложения, в каждом из них найти группу подлежащего и дополнения, и группу сказуемого. Итогом изучающего чтения является точный перевод текста на русский язык. При этом необходимо помнить, что перевод – это передача смыслового содержания и стилистических особенностей высказывания на одном языке средствами другого. Стремясь выразить средствами русского языка форму и содержание оригинала, можно отступать от точного соответствия отдельных слов, предлагаемого словарем. Смысловая структура слова, т.е. перечень всех его словарных значений, не исчерпывает возможностей, заложенных в слове. Некоторые оттенки значений слова выступают только в соответствующем контексте. Контекстуальное значение в словарях не фиксируется.

Аудирование – это активный процесс, который предполагает разную степень понимания прослушанного: понимание общего смысла, детальное понимание, выборочное понимание. Это зависит, прежде всего, от поставленной задачи или намерений слушающего, а также от типа текста.

Понимание общего смысла прослушанного

Это самый распространенный прием работы с аудиоматериалом, который предполагает:

- понимание центральной темы текста (на основе часто повторяющихся слов или слов, близких им по значению);
- понимание основных тематических направлений текста (на основе часто повторяющихся слов или слов, близких им по значению);
- распознавание структуры аудиотекста (на основе языковых средств логического развертывания содержания текста, интонации).

Детальное понимание

Данные приемы работы с аудиоматериалом предполагают целенаправленный поиск конкретной информации в тексте в зависимости от поставленной задачи. При этом студент в процессе прослушивания должен быть нацелен на те слова и структурные элементы текста, которые позволят ему выполнить задачу, т.е. найти искомую информацию.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Иванченко А.И. Грамматика французского языка в упражнениях. СПб.: КАРО 2014. <http://www.iprbookshop.ru/19495.html>
2. Иванченко А.И. Сборник упражнений по грамматике французского языка СПб.: КАРО,2012. <http://www.iprbookshop.ru/19504.html>
- 3.Иванченко А.И. 20 устных тем по французскому языку. СПб.: КАРО,2012. <http://www.iprbookshop.ru/19498.html>

6.2. Дополнительная литература.

1. Иванченко А.И. Французский язык: повседневное общение. СПб.:КАРО 2011. <http://www.iprbookshop.ru/18526.html>
2. Иванченко А.И. Повседневное общение: лексико-тематический словарь СПб.: КАРО,2008 <http://www.iprbookshop.ru/17866.html>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf.

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Cadre européen commun de référence pour les langues, Didier, 2001

6.5. Интернет-ресурсы.

1. <http://www.lepointdufle.net>
2. <http://www.bonjourdefrance.com>
3. <http://www.lexilogos.com>
4. <http://www.leplaisirdapprendre.com>
5. <http://www.tv5.org>
6. <http://www.rfi.fr>
7. <http://www.rtl.fr>
8. <http://www.lefigaro.fr>
9. https://www.coe.int/t/dg4/linguistic/Source/Framework_FR.pdf

6.6 Иные рекомендуемые источники

1. Marie-José Lopes, Jean-Thierry Le Bougnec, Nelly Mous - Totem 1, Hachette Livre, 2014
2. Marie-José Lopes, Jean-Thierry Le Bougnec, Guy Lewis, Nelly Mous – Totem 2, Hachette Livre, 2014
3. Marie-José Lopes, Jean-Thierry Le Bougnec – Totem 3, Hachette Livre, 2015
4. Maia Grégoire – Grammaire progressive du français – niveau débutant, Clé International, 2010
5. Maia Grégoire, Odile Thiévenaz – Grammaire progressive du français – niveau intermédiaire, Clé International, 2013
6. Michèle Barféty, Patricia Beaujouin – Expression orale niveau 1, Clé International, 2004
7. Michèle Barféty, Patricia Beaujouin – Expression orale niveau 2, Clé International, 2005

8. Michèle Barféty – Expression orale niveau 3, Clé International, 2006
9. Michèle Barféty, Patricia Beaujouin – Compréhension orale niveau 1, Clé International, 2004
10. Michèle Barféty, Patricia Beaujouin – Compréhension orale niveau 2, Clé International, 2005

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

- 1) КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>
- 2) Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям
- 3) <http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей
- 4) <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки
- 5) Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей
- 6) EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.
- 7) Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт общественных наук

Кафедра иностранных языков

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И
ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
иностраных языков ИОН РАНХиГС
Протокол от «15» мая 2019 г. №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.02 Второй иностранный язык (испанский язык)

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Зав. кафедрой иностранных языков
к. филол. наук

Круглякова В. А.

Старший преподаватель
кафедры иностранных языков

Юсова Т.И.

Старший преподаватель
кафедры иностранных языков

Милоградова Ю.А.

Доцент кафедры иностранных языков
к. филол. наук

Емельяненко Е.М.

Старший преподаватель
кафедры иностранных языков

Игнашина З.Н.

Старший преподаватель
кафедры иностранных языков

Гранда Пилар

Преподаватель кафедры
иностраных языков

Виноградова Д.С.

**Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН**
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

**Заведующая кафедрой
иностраных языков ИОН РАНХиГС**
кандт.филолог.наук, доцент

Круглякова В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные рекомендуемые источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.2 Второй иностранный язык (испанский язык) обеспечивает овладение следующими компетенциями

1.2. :

2. Код компетенции	Результаты обучения
ОК – 5	<p>на уровне знаний:</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения;</p> <p>единицы речевого этикета;</p> <p>значения изученных глагольных форм, средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию этапа обучения;</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения;</p> <p>идиоматические выражения, единицы речевого этикета;</p> <p>новые значения изученных глагольных форм (видо-временных), средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию, расширенную за счет новой тематики и проблематики речевого общения</p>
	<p>на уровне умений:</p> <p>Вести диалог – обсуждение проблем на китайском языке</p> <p>Высказывать и аргументировать свою точку зрения в устной и письменной речи</p> <p>Делать выводы из прослушанного/ прочитанного</p> <p>Использовать изучающее чтение в целях полного понимания информации прагматических текстов, публикаций научно-познавательного характера, отрывков из произведений художественной литературы и определять свое отношение к прочитанному</p> <p>Читать аутентичные тексты различных стилей (публицистические, художественные, научно-популярные, прагматические) с использованием различных стратегий/ видов чтения в соответствии с коммуникативной задачей</p> <p>Составлять письменные материалы, необходимые для</p>

	<p>презентации проектной деятельности Сравнивать факты родной культуры и культуры страны/стран изучаемого языка</p>
	<p>на уровне навыков: работа с текстом и словарем; поиск необходимой информации в различных источниках; применять навыки критического и аналитического мышления при выборе источников информации; анализировать собранную информацию и делать выводы; применять навыки аудирования (полное понимание), чтения (полное понимание), говорения (рассуждение и аргументация) и письма (эссе) на испанском языке</p>

3. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.2 Второй иностранный язык (испанский язык) относится к дисциплинам Базовой части блока обязательных дисциплин учебного плана. Период освоения в соответствии с учебным планом – 1 - 7 семестры. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1008 ак.ч./756 аст.ч. (28 з.е.), из которых 588 ак.ч (441 аст.ч) выделены на контактную работу с преподавателем в форме практических занятий, и 276 ак.ч (207 астр.ч) выделены на самостоятельную работу студентов, 144 ак.ч (108 астр.ч.) выделены на контроль. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Обучение иностранному языку, в целом, направлено на комплексное развитие коммуникативной, информационной, социокультурной, профессиональной и общекультурной компетенций студентов.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, тестирование	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

4. Содержание и структура дисциплины

Структура дисциплины

Семестр 1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Приветствие. Представление	20			12*		8*	Т, О
Тема 2	Национальности	20			12*		8*	Т, О
Тема 3	Персональные данные	20			12*		8*	Т, О
Тема 4	Знакомство	21			12*		9*	Т, О
Тема 5	Моя семья	21			12*		9*	Т, О
Тема 6	Покупки	21			12*		9*	Т, О
Тема 7	Город	21			12*		9*	Т, О
Промежуточная аттестация								Оценка
Всего:		144			84*		60*	

Примечание: * – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т).

Семестр 2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР / ЭО, ДОТ*	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР / ЭО, ДОТ*		
Очная форма обучения								
Тема 1	Мой дом	15			12*		3	Т, О
Тема 2	Предпочтения. Вкусы	14			12*		2	Т, О
Тема 3	Мой квартал. Общественные места. Время	14			12*		2	Т, О
Тема 4	Рабочий день	16			12*		4	Т, О
Тема 5	Выходной день	16			12*		4	Т, О
Тема 6	Работа	16			12*		4	Т, О
Тема 7	Хобби и увлечения	16			12*		4*	Т, О
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84*	36*	24*	

Семестр 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Изучение языка	14			11		3	Т, О
Тема 2	Здоровье	13			10		3	Т, О
Тема 3	Еда	13			10		3	Т, О
Тема 4	Обычный день	13			10		3	Т, О
Тема 5	Жизненный опыт	14			11		3	Т, О
Тема 6	Одежда	14			11		3	Т, О
Тема 7	Праздники	13			10		3	Т, О
Тема 8	Поездки	14			11		3	Т, О
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Известные люди	15			12		3	Т, О
Тема 2	Просьбы и разрешения	15			12		3	Т, О
Тема 3	Договариваемся о встрече	15			12		3	Т, О
Тема 4	Путешествия	15			12		3	Т, О
Тема 5	Выходные	16			12		4	Т, О
Тема 6	Предметы и подарки	16			12		4	Т, О
Тема 7	Традиции и привычки прошлого	16			12		4	Т, О
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 5

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Изучение испанского языка	24			14		10	Т, О
Тема 2	Жизнь в XXI веке. Латинская Америка	24			14		10	Т, О
Тема 3	Дружба и любовь	24			14		10	Т, О
Тема 4	Жизненные обстоятельства	24			14		10	Т, О
Тема 5	Желания и планы	24			14		10	Т, О
Тема 6	Отношения	24			14		10	Т, О
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежу
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								

Семестр 6

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Общественные отношения	18			14		4	Т, О
Тема 2	Биографии	18			14		4	Т, О
Тема 3	Тело. Спорт	18			14		4	Т, О
Тема 4	Образование	18			14		4	Т, О
Тема 5	Литература и кино	18			14		4	Т, О
Тема 6	Система образования (продолжение)	18			14		4	Т, О
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 7

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Жизнь в обществе	24			14		10	Т, О
Тема 2	Страны и языки	24			14		10	Т, О
Тема 3	Музыка и танец	24			14		10	Т, О
Тема 4	Здоровый образ жизни	24			14		10	Т, О
Тема 5	Перемены в жизни	24			14		10	Т, О
Тема 6	Искусство	24			14		10	Т, О
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

Содержание дисциплины

Семестр 1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Приветствие. Представление	<p>Лексика: Приветствия. Прощания. Имена Алфавит.</p> <p>Коммуникативные навыки: Приветствовать и прощаться. Представляться: спросить и назвать имя и фамилию. Произносить слово по буквам. Просить повторения информации. Инструкции на уроке.</p> <p>Грамматика: Личные местоимения в функции подлежащего (<i>tú, Usted</i>). Глаголы <i>llamarse</i> и <i>apellidarse</i>.</p> <p>Фонетика: Алфавит.</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 2	Национальности	<p>Лексика: Национальности и страны. Языки. Числительные от 0 до 20.</p> <p>Коммуникативные навыки: Запрашивать и предоставлять информацию о национальности. Запрашивать и предоставлять информацию о языках, которыми владеете. Запрашивать информацию о лексике и написании слова. Сообщать о своем незнании чего-либо.</p> <p>Грамматика: Личные местоимения в функции подлежащего (<i>él, ella</i>). Время <i>Presente de Indicativo</i>, формы единственного числа: глаголы <i>ser, hablar</i>. Грамматическая категория рода: прилагательные, обозначающие национальность. Вопросительные местоимения: <i>¿Dónde? ¿Qué?</i>.</p> <p>Фонетика: Ударение.</p>
Тема 3	Персональные данные	<p>Лексика: Профессии, места работы. Учеба. Адрес. Телефон. Числительные от 21 до 100. Порядковые числительные.</p> <p>Коммуникативные навыки: Запрашивать и предоставлять информацию о профессии, месте работы, учебе. Запрашивать и предоставлять информацию об адресе места жительства, номере телефона и адресе электронной почты.</p> <p>Грамматика: Неопределенный артикль, единственное число. Категория рода существительного. Время <i>Presente de Indicativo</i>, формы единственного числа глаголов <i>trabajar, estudiar, vivir, tener</i>. Вопросительные местоимения: <i>¿Qué? ¿Cuál?</i>.</p> <p>Фонетика: Интонация вопросительного и повествовательного предложения-ответа.</p>
Тема 4	Знакомство	<p>Лексика: Знакомство.</p> <p>Коммуникативные навыки: Обращаться к кому-либо. Представлять и представляться. Просить представиться. Просить подтверждения информации.</p> <p>Грамматика: Определенный артикль, единственное число. Наличие/отсутствие определенного артикля в формах обращения. Предлог <i>a</i> с определенным артиклем <i>el</i>. Указательные местоимения единственного числа <i>esta, esta</i>. Второе лицо единственного числа</p>

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 5	Моя семья	<p>Лексика: Семья. Возраст. Семейное положение. Внешность. Характер. Цвета.</p> <p>Коммуникативные навыки: Запрашивать и предоставлять информацию о семье, семейном положении, возрасте. Описывать внешность и характер. Благодарить.</p> <p>Грамматика: Грамматическая категория числа: существительные и качественные прилагательные. Согласование существительного и прилагательного в роде и числе. Притяжательные местоимения <i>mi/mis, tu/tus, su/sus</i>. Время <i>Presente de Indicativo</i>: глаголы <i>estar, tener</i>; третье лицо множественного числа глаголов</p>
Тема 6	Покупки	<p>Лексика: Лексика по теме <i>Покупки</i>. Числительные от 101 до 10000. Денежные единицы.</p> <p>Коммуникативные навыки: Говорить наличии чего-либо. Просить что-либо в магазине. Спрашивать о цене. Запрашивать и предоставлять информацию о национальной валюте страны.</p> <p>Грамматика: Неопределенный артикль, единственное и множественное число. Указательные местоимения и местоимения-прилагательные. Вопросительные местоимения: <i>¿Cuál? ¿Cuánto?</i>.</p> <p>Фонетика: Слог.</p>
Тема 7	Город	<p>Лексика: Лексика по теме <i>Город</i>. Географическое положение. Числительные от 10001.</p> <p>Коммуникативные навыки: Говорить о географическом положении населенного пункта. Описывать населенный пункт. Говорить о численности населения. Запрашивать и предоставлять информацию о столицах стран. Выражать причинные отношения.</p> <p>Грамматика: Некоторые случаи употребления глаголов <i>ser, estar</i>. Предлоги и наречия места: <i>por, en, cerca (de), lejos (de)</i>. Вопросительные местоимения: <i>¿Cuántos? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Por qué? ¿Cuál?</i>.</p> <p>Фонетика: Звуки [Ө], [К].</p>

Семестр 2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Мой дом	<p>Лексика: Дом. Комната. Мебель.</p> <p>Коммуникативные навыки: Описывать дом, комнату. Говорить о наличии чего-либо. Описывать расположение предметов в пространстве.</p> <p>Грамматика: Глагол <i>ser</i> в описаниях. Глагол <i>estar</i>: описание расположения предметов в пространстве. <i>Hay, está(n)</i>. Предлоги и наречия места</p> <p>Фонетика: Сильный слог.</p>
Тема 2	Предпочтения,	Лексика: Спорт. Свободное время. Предпочтения и

	вкусы	<p>вкусы.</p> <p>Коммуникативные навыки: Выражать предпочтения и вкусы, различия во вкусах и их совпадение. Выражать различную степень предпочтения/неприятия.</p> <p>Грамматика: Глаголы <i>gustar, encantar</i>: формы и употребление. Наречия <i>también, tampoco</i>. Личные местоимения в Дательном падеже.</p> <p>Фонетика: Сильный слог.</p>
Тема 3	Мой квартал. Общественные места. Время	<p>Лексика: Квартал города. Общественные места и заведения и расписание их работы. Время. Дни недели. Месяцы и времена года. Погода.</p> <p>Коммуникативные навыки: Описывать квартал города. Запрашивать и предоставлять информацию о часах работы общественных заведений. информацию о времени. Говорить о погоде.</p> <p>Грамматика: Глаголы <i>es, está, hay, tiene</i>. Наречия степени <i>mucho, poco, bastante</i>. Предлоги <i>a, de, por</i>. <i>Presente de Indicativo</i> глаголов <i>estar, tener</i>. <i>Presente de Indicativo</i> глаголов <i>llover, nevar</i>. Наречия <i>muy, bastante</i>. Разница в употреблении <i>muy-mucho</i>.</p> <p>Фонетика: Сильный слог.</p>
Тема 4	Рабочий день	<p>Лексика: Рабочий день. Утренние и вечерние регулярные действия.</p> <p>Коммуникативные навыки: Говорить о ежедневных регулярных действиях. Спрашивать и отвечать, в котором часу осуществляются те или иные действия.</p> <p>Грамматика: <i>Presente de Indicativo</i> форм единственного числа правильных глаголов и глаголов отклоняющихся: <i>empezar, volver, acostarse, ir, hacer, salir</i>. Возвратные местоимения единственного числа <i>me, te, se</i>.</p> <p>Фонетика: Ударение в глаголах единственного числа <i>Presente de Indicativo</i>.</p>
Тема 5	Выходной день	<p>Лексика: Выходной день. Свободное время. Домашние дела.</p> <p>Коммуникативные навыки: Говорить о занятиях и регулярных действиях выходного дня. Говорить о частотности действий.</p> <p>Грамматика: <i>Presente de Indicativo</i> форм единственного и множественного числа правильных глаголов и глаголов отклоняющихся: <i>empezar, volver, acostarse, ir, hacer, salir</i>. Возвратные местоимения множественного числа <i>nos, os, se</i>. Наречия частотности действия <i>siempre, normalmente, a menudo, a veces, nunca</i>.</p> <p>Фонетика: Ударение в глаголах множественного числа <i>Presente de Indicativo</i>.</p>
Тема 6	Работа	<p>Лексика: Работа. Учеба. Профессии. Средства транспорта.</p> <p>Коммуникативные навыки: Говорить о работе и учебе. Описывать условия работы, ее позитивные и негативные стороны. Говорить о средствах транспорта. Запрашивать и предоставлять информацию о частотности действий.</p> <p>Грамматика: Выражения частотности действия <i>una</i></p>

		<p><i>vez/dos veces al día, cada tres días, etc.</i> Наречия-интенсификаторы действия <i>mucho, bastante, poco</i>. Вопросительные местоимение <i>¿Cómo?</i> Глагол <i>venir</i>. Предлоги <i>de...a, desde...hasta, en, a, por</i>. Фонетика: Интонация.</p>
Тема 7	Хобби и увлечения	<p>Лексика: Хобби и увлечения. Спорт. Оценки и мнения. Коммуникативные навыки: Говорить о способности к какому-либо занятию. Говорить о знании и незнании чего-либо. Выражать оценку, мнение, согласие, несогласие. Представлять контраргументы. Грамматика: <i>Saber</i>+инфинитив/существительное. <i>Conocer</i>+существительное. <i>También, tampoco, sí, no</i>. Глагол+<i>bien/mal/regular/así-así</i>. Глагол <i>creer</i>. <i>Ser+bueno/malo</i>. Фонетика: Интонация вопросительного и повествовательного предложения.</p>

Семестр 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Изучение языка	<p>Лексика: Изучение языка. Желания и потребности. Планы и намерения. Уверенность и предположения. Коммуникативные навыки: Говорить о желаниях. Говорить о необходимости и потребностях. Говорить о планах и намерениях. Выражать уверенность. Делать предположения. Грамматика: <i>Quiero / me gustaría + infinitivo. Tener que + infinitivo. Necesitar + infinitivo. Hay que + infinitivo. Ir a + infinitivo. Estar seguro/-a de que... Es probable / posible, puede ser, quizá(s)...</i> Фонетика: Интонация в утвердительных и вопросительных фразах.</p>
Тема 2	Здоровье	<p>Лексика: Самочувствие и настроение. Части тела. Болезни. Лечение. Коммуникативные навыки: Спрашивать о самочувствии и настроении. Выражать чувства. Говорить о физических ощущениях. Говорить о боли. Делать предложения, принимать их или отклонять. Давать советы, принимать их или отклонять. Грамматика: <i>Muy</i> и <i>mucho</i>. Глагол <i>doler</i>: формы и использование. Восклицания: <i>¡Qué...!</i> Отклоняющиеся глаголы в <i>Presente de Indicativo</i>: чередование <i>e-ie</i>. Фонетика: Интонация в восклицательных фразах.</p>
Тема 3	Еда	<p>Лексика: В магазине. Продукты. В ресторане. Коммуникативные навыки: Покупать продукты в магазине. Спрашивать о цене продуктов. Делать заказ в ресторане. Обращаться к кому-то. Грамматика: Отклоняющиеся глаголы в <i>Presente de Indicativo</i>: чередование <i>e-i, g</i> в первом лице единственного числа. <i>Algo, nada. Otro, un poco (más) de</i>.</p>

		Исчисляемые и неисчисляемые существительные. Фонетика: Ударные слоги.
Тема 4	Обычный день	Лексика: Повседневные действия. Извинения. Оправдания. Коммуникативные навыки: Говорить о недавних действиях. Извиняться. Оправдываться. Успокаивать собеседника. Грамматика: <i>Preterito Perfecto</i> . Причастие. Фонетика: Интонация в извинениях.
Тема 5	Жизненный опыт	Лексика: Жизненный опыт. Изучение иностранного языка. Коммуникативные навыки: Говорить о своем жизненном опыте. Говорить об уже совершенных и еще не совершенных действиях. Высказывать мнение. Выражать согласие и несогласие. Приводить доводы. Грамматика: <i>Preterito Perfecto</i> . <i>Ya-aún/todavía no</i> . <i>Creer/pensar que... (No) estar de acuerdo con... porque...</i> <i>Con</i> + личное местоимение. Фонетика: Интонация в утвердительных и вопросительных упражнениях.
Тема 6	Одежда	Лексика: Одежда. Покупки. Коммуникативные навыки: Говорить, как одет другой человек. Проводить сравнения. Покупать одежду в магазине. Выражать желания. Просить разрешения. Давать разрешение. Грамматика: Сравнительная степень. Личные местоимения в функции прямого дополнения: <i>lo, la, los, las</i> . <i>Puedo</i> + инфинитив. Фонетика: Ударные слоги.
Тема 7	Праздники	Лексика: Празднование дня рождения. Поздравления. Подарки. Еда и напитки. Коммуникативные навыки: Говорить о происходящем в данный момент. Поздравлять с днем рождения. Отвечать на поздравления. Дарить подарки. Давать оценку. Выражать восхищение. Предлагать еду или напитки, принимать или отказываться от еды. Называть дату. Грамматика: <i>Estar</i> + <i>gerundio</i> . <i>Para</i> + личное местоимение. Восклицательные фразы: <i>¡Qué...!</i> Некоторые случаи использования глаголов <i>ser</i> и <i>estar</i> . Фонетика: Интонация в утвердительных, вопросительных и восклицательных фразах.
Тема 8	Поездки	Лексика: Поездки. Коммуникативные навыки: Говорить о прошедшем времени. Рассказывать о поездке. Грамматика: <i>Preterito Indefinido</i> : правильные глаголы, неправильные глаголы (<i>ir, ser, estar, venir, hacer</i>). Предлоги: <i>en, de</i> . Фонетика: Ударный слог в формах <i>Preterito Indefinido</i> .

Семестр 4

--	--	--

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Известные люди	Лексика: Биографии. Важные моменты в жизни человека. Коммуникативные навыки: Рассказывать о жизни человека. Высказывать уверенность. Высказывать неуверенность. Грамматика: Pretérito Indefinido: правильные глаголы, неправильные глаголы (tener, morir). Фонетика: Ударный слог в формах Pretérito Indefinido.
Тема 2	Просьбы и разрешения	Лексика: Ситуации общения. Правила поведения в классе. Коммуникативные навыки: Просить разрешения, давать или не давать разрешение. Просить об услуге, давать положительный или отрицательный ответ. Просить о помощи. Спрашивать, разрешено ли что-либо в определенном месте. Просить что-либо и давать положительный или отрицательный ответ. Просить что-либо в долг и давать положительный или отрицательный ответ. Грамматика: ¿Puedo + инфинитив? ¿Puedes + инфинитив? ¿Se puede + инфинитив? ¿Me das...? ¿Me dejas...? Повелительное наклонение в утвердительной форме, единственное число. Повелительное наклонение в утвердительной форме + местоимения прямого дополнения. Фонетика: Интонация.
Тема 3	Договариваемся о встрече	Лексика: Телефонные разговоры. Представления. Приглашения. Встречи. Коммуникативные навыки: Начать телефонный разговор. Просить кого-либо к телефону и отвечать. Говорить о представлениях: время и место. Предлагать или приглашать. Принимать или не принимать предложение или приглашение. Договариваться о встрече. Грамматика: Querer + инфинитив, poder + инфинитив. Presente de Indicativo отклоняющихся глаголов: o-ue. Presente de Indicativo в значении будущего времени. Фонетика: Интонация в утвердительных и вопросительных фразах.
Тема 4	Путешествия.	Лексика: Путешествия. Общественные места. Коммуникативные навыки: Спрашивать о предпочтениях и выражать их. Делать сравнения. Спрашивать и давать информацию о видах транспорта. Спрашивать про наличие и расположение общественных мест. Давать информацию о расстояниях. Объяснять, как пройти куда-либо. Грамматика: глагол preferir в Presente de Indicativo. Сравнения. Acabar de + инфинитив. Повелительное наклонение в утвердительной форме. Фонетика: Звуки /x/ и /g/.
Тема 5	Выходные.	Лексика: Выходные. Хобби. Коммуникативные навыки: Говорить о прошлом: рассказывать, что мы делали на прошлых выходных. Просить оценку. Давать оценку действиям и событиям прошлого. Грамматика: Pretérito Indefinido, неправильные глаголы:

		чередование e-i в третьем лице; чередование o-u в третьем лице; на -y; глаголы <i>reírse</i> и <i>dar</i> . <i>Ser bueno/malo – Estar bien/mal</i> . Превосходная степень. <i>Parecer</i> + прилагательное. Фонетика: Интонация во фразах, в которых мы даем оценку действиям и событиям прошлого.
Тема 6	Предметы и подарки.	Лексика: Предметы. Формы. Материалы. Подарки. Коммуникативные навыки: Давать описания предметам. Говорить о назначении. Говорить, из чего сделан предмет. Говорить о принадлежности. Говорить о подарках, которые мы делаем или получаем. Грамматика: <i>Ser para</i> + инфинитив. <i>Ser de</i> + название материала. <i>Ser de</i> + имя человека. <i>Ser</i> + притяжательное местоимение. Притяжательные местоимения (ударные формы). Местоимения косвенного дополнения. Местоимения косвенного дополнения + прямого дополнения. Фонетика: Ударный слог.
Тема 7	Традиции и привычки прошлого.	Лексика: Инки. Детство. Характер. Коммуникативные навыки: Описывать людей, места и вещи в прошлом. Описывать привычные действия в прошлом. Описывать характер человека. Грамматика: <i>Pretérito Imperfecto</i> : правильные и неправильные глаголы. Предлоги: <i>a</i> (<i>a los diez años</i>), <i>de</i> (<i>de requieño</i>). Фонетика: Ударный слог. Произношение форм <i>Pretérito Imperfecto</i> .

Семестр 5

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Изучение испанского языка	Лексика: Изучение испанского языка. Варианты испанского языка Коммуникативные цели: Выражать длительность действия, начавшегося в прошлом и продолжающегося в настоящем; Просить дать оценку; Давать оценку; Выражать возможность сделать что-либо; Говорить о прошлом (1); Описывать события в прошедшем времени; Говорить о повторяющихся действиях в прошлом; Говорить о событиях, относящихся к завершённому периоду времени; Описывать однократное действие Грамматика: <i>Llevar</i> + cantidad de tiempo + gerundio; <i>Desde</i> + fecha/mes/año...; <i>Desde</i> + hace + cantidad de tiempo; <i>Desde</i> + que + verbo conjugado; <i>Parecer/encontrar</i> + adjetivo; <i>Ser bueno/-a / malo/-a para/en...</i> ; <i>Pretérito Imperfecto – Pretérito Indefinido</i> ; Временные маркеры: <i>muchos días, normalmente, un día, una vez...</i>
Тема 2	Жизнь в XXI веке. Латинская Америка	Лексика: Будущее. Испания и Латинская Америка Коммуникативные цели: Говорить о будущем; Делать предположения относительно будущего; Говорить об условиях и последствиях; Проводить сравнения и выделять по какому-либо признаку; Задавать вопросы, связанные с культурой и отвечать на них; Выражать

		<p>вероятность чего-либо</p> <p>Грамматика: <i>Futuro Simple; Si + Presente de Indicativo, + Futuro Simple</i>; Сравнительная превосходная степень (?); Вопросительные слова: <i>qué-cuál/cuáles</i>; Предлог с вопросительным словом; <i>Futuro de Indicativo</i> в модальном значении</p>
Тема 3	Дружба и любовь	<p>Лексика: Друзья. Любовь. Прилагательные, описывающие характер. Способы познакомиться.</p> <p>Коммуникативные цели: Давать определение; Говорить о прошлом (2); Описывать ситуация или обстоятельства совершенного действия; Пересказывать события в прошлом; Называть причину</p> <p>Грамматика: Относительные местоимения: <i>que, preposición + quien; Pretérito Imperfecto – pretérito indefinido; Pretérito imperfecto de estar + gerundio</i>; Личные местоимения с взаимно-возвратными глаголами: <i>conocerse, hacerse, caerse, darse</i>; Придаточные времени; Союзы <i>porque-como</i></p>
Тема 4	Жизненные обстоятельства	<p>Лексика: Отношения между людьми. Чувства.</p> <p>Коммуникативные цели: Называть действие, предшествующее действию в прошлом; Пересказывать события жизни; Описывать личный опыт; Интересоваться жизнью кого-либо; Выражать радость и удовлетворение; Выражать грусть; Выражать удивление</p> <p>Грамматика: <i>Pretérito plusquamperfecto; Pretérito imperfecto – pretérito indefinido; A los/las + cantidad de tiempo (+ de + infinitivo); Dentro de + cantidad de tiempo</i>; Неопределенные местоимения, отрицательные местоимения: <i>alguien, nadie, algo, nada, algún, alguno(s), alguna(s), ningún, ninguno, ninguna</i>; Фразы для выражения эмоций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¡<i>Qué + sustantivo...!</i> - ¡<i>Cuánto + verbo...!</i> - ¡<i>Cómo + verbo...!</i> <p>Глаголы и выражения с предлогом: <i>alegrarse / estar harto / tener ganas / acordarse / estar encantado + de + infinitivo</i></p>
Тема 5	Желания и планы	<p>Лексика: Желания. Праздники. Пожелания. Планы и проекты.</p> <p>Коммуникативные цели: Выражать надежду; Выражать желания относительно будущего; Высказывать пожелания в различных социальных ситуациях; Говорить о планах; Определять последовательность действий в будущем</p> <p>Грамматика: <i>Presente de subjuntivo; Desear / querer / esperar / tener ganas de + que + presente de subjuntivo; ¡Ojalá que + presente de subjuntivo!</i>; Сослагательное наклонение в придаточных времени: <i>Cuando/en cuanto + presente de subjuntivo + futuro simple; Futuro simple + hasta/después de + que + presente de subjuntivo</i></p>
Тема 6	Отношения	<p>Лексика: Характер. Отношения. Чувства. Состояния.</p> <p>Коммуникативные цели: Описывать характер; Говорить об отношениях; Выражать приязнь; Выражать</p>

		<p>личное мнение; Выразать радость; Выразать грусть; Выразать раздражение; Выразать страх; Выразать тревогу; Выразать стыд; Выразать перемену состояния</p> <p>Грамматика: Неопределенно-количественные числительные: <i>demasiado, muy, bastante, más bien, poco-un poco, algo, nada; Llevarse bien/mal/regular (con alguien); Caer bien/mal/regular (a alguien); Parecerse (a alguien) en...; Me da miedo / preocupa / molesta / pone nervioso / ... + sustantivo / infinitivo / que + subjuntivo; No soporto + sustantivo / infinitivo / que + subjuntivo; Me pongo contento / me enfado + cuando/si + indicativo</i></p>
--	--	---

Семестр 6

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Общественные отношения	<p>Лексика: Общественные отношения, социальные институты, традиции и обычаи</p> <p>Коммуникативные навыки: Этикетные формулы вежливости</p> <p>Грамматика: Повторение системы времен индикатива</p>
Тема 2	Биографии	<p>Лексика: биографическая информация, рассказ о приобретенном опыте</p> <p>Коммуникативные навыки: способы ведения беседы – выражения сомнения, обобщения, наводящие вопросы</p> <p>Грамматика: Система прошедших времен индикатива. Маркеры времени.</p>
Тема 3.	Тело. Спорт	<p>Лексика: В спортивном зале. Тело</p> <p>Коммуникативные навыки: Привлечение внимания в беседе, убеждение собеседника, инструкции, предложение, выражение согласия</p> <p>Грамматика: Повелительное наклонение</p>
Тема 4	Образование	<p>Лексика: Образование</p> <p>Коммуникативные навыки: выражение пожелания, реакция на выражения пожелания собеседника</p> <p>Грамматика: Сослагательное наклонение, настоящее время: особенности образования и использования</p>
Тема 5	Литература и кино	<p>Лексика: Литература и кино</p> <p>Коммуникативные навыки: выражения возможности и предположения</p> <p>Грамматика: Будущее завершённое время: особенности образования и употребления. Система будущих времен.</p>
Тема 6	Система образования (продолжение)	<p>Лексика: Система образования (продолжение)</p> <p>Коммуникативные навыки: Выражение озабоченности, сочувствия, уверенности</p> <p>Грамматика: Неопределенные и отрицательные местоимения и прилагательные (повторение), некоторые особенности употребления сослагательного наклонения</p>

Семестр 7

--	--	--

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Жизнь в обществе	<p>Коммуникативные навыки: Выражать желания. Делать предположения. Говорить о предпочтениях, чувствах, страхах и эмоциях. Давать оценку. Говорить о жизни людей и их планах, чувствах, ожиданиях...</p> <p>Грамматика: <i>Presente de Subjuntivo. Pretérito Perfecto de Subjuntivo.</i> Повторение некоторых значений <i>Subjuntivo</i>: <i>verbo + que + subjuntivo; quizá(s) + subjuntivo; ojalá + subjuntivo; que + subjuntivo; es/me parece + adjetivo/sustantivo + que + subjuntivo.</i></p> <p>Лексика: Жизненный опыт. Предпочтения. Средства выражения предположения.</p> <p>Фонетика: Интонационная конструкция в разделительных вопросах и приказах.</p>
Тема 2	Страны и языки	<p>Коммуникативные навыки: Знакомиться и представлять людей друг другу. Говорить о знании факта или знакомстве с человеком. Говорить о наличии или отсутствии чего-то. Возражать. Подчёркивать идею.</p> <p>Грамматика: Придаточные относительные: объяснительные относительные предложения + <i>Indicativo</i> и определяющие относительные предложения + <i>Indicativo/Subjuntivo</i>. Относительные наречия и местоимения.</p> <p>Лексика: Характер и личность. Изучение иностранных языков.</p> <p>Фонетика: Гласные структуры: дифтонг, трифтонг, зияние, синереза и синалефа.</p>
Тема 3	Музыка и танец	<p>Коммуникативные навыки: Устно и письменно поддерживать или отвергать идею. Выражать полное согласие, частичное согласие и несогласие. Писать биографию. Обсуждать биографии.</p> <p>Грамматика: Слова-связки аргументации. Употребление прошедших времён изъявительного наклонения (повторение): <i>Pretérito Perfecto, Pretérito Indefinido, Pretérito Imperfecto</i> и <i>Pretérito Pluscuamperfecto.</i></p> <p>Лексика: Музыка и танец. Характер. Разговорные выражения. Слова-связки для смысловой организации текста. Выражение согласия и несогласия.</p> <p>Фонетика: Интонация: неразделимые структуры.</p>
Тема 4	Здоровый образ жизни	<p>Коммуникативные навыки: Выражать желания и предпочтения. Советовать и просить совета. Официально просить или требовать. Оценивать и констатировать факты. Говорить о физическом упражнении, которое может улучшить здоровье.</p> <p>Грамматика: Морфология <i>Pretérito Imperfecto de Subjuntivo</i>. Разница между <i>Presente de Subjuntivo</i> и <i>Imperfecto de Subjuntivo</i>. Соотношение времён в придаточных предложениях с <i>Subjuntivo</i>. Значения</p>

		<p>безличных предложений с глаголами <i>ser/estar</i>. Лексика: Здоровый образ жизни и спорт. Медицинские достижения. Фонетика: Интонация при чтении несложных стихов.</p>
Тема 5	Перемены в жизни	<p>Коммуникативные навыки: Говорить о воспоминаниях. Говорить о жизненных изменениях. Обсуждать, как социальные сети изменили нашу жизнь. Грамматика: Модальные и видовые перифразы. Глаголы, выражающие изменения: <i>ponerse, hacerse, volverse, quedarse, llegar a ser</i> и <i>convertirse en</i>. Маркеры времени при обсуждении жизненного опыта. Лексика: Интернет. Возраст и периоды в жизни. Физические изменения. Путешественники. Фонетика: Изменения в интонации в зависимости от грамматического значения слова.</p>
Тема 6	Искусство	<p>Коммуникативные навыки: Определять и описывать. Положительно или отрицательно оценивать вещи, поведение людей и ситуации. Толковать художественное произведение. Грамматика: Употребление глаголов <i>ser</i> и <i>estar</i> (повторение). <i>Pasiva Refleja</i> и пассивный залог с прямым дополнением + местоимение. Лексика: Искусство. Прилагательные, меняющие значения с глаголами <i>ser/estar</i>. Фонетика: Интонация: категорическое утверждение.</p>

5. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.2 Второй иностранный язык (испанский язык) используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий практического типа:

- поурочное и модульное тестирование (Т),
- устный опрос (О)

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется в конце каждого модуля посредством письменных тестов (см. Приложение 1, 2).

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- Оценка/зачет с оценкой/экзамен по заданной теме;
- устные виды контроля (устный ответ на поставленный вопрос; развернутый ответ по заданной теме; устное сообщение по избранной теме, собеседование);
- тестирование (с помощью технических средств обучения);
- чтение текста на иностранном языке, аудирование;
- письменные виды контроля (письменное выполнение тренировочных упражнений, практических работ; написание диктанта, изложения, сочинения; выполнение

самостоятельной работы, письменной проверочной работы, творческой работы, подготовка реферата).

В конце каждого семестра студенты должны сдать зачет с оценкой/экзамен, состоящий из письменной и устной части (см. Приложение 1, 2).

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.2.2. Типовые оценочные средства

Типовые оценочные средства представлены Приложении 1-2 данной рабочей программы дисциплины.

Шкала оценивания

Задания текущего контроля успеваемости	1 модуль	2 модуль	Семестр
Работа на практических занятиях в течение семестра и выполнение домашних заданий	10	10	20
Посещаемость	5	5	10
Модульный контроль	20	20	40
Итоговая семестровая контрольная работа			30
Итого			100

81- 100 баллов – оценка «отлично»

61-80 баллов – оценка «хорошо»

41-60 баллов – оценка «удовлетворительно»

менее 41 балла – оценка «неудовлетворительно»

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для достижения успеха в изучении дисциплины необходимо приступить к работе над иностранным языком с первых же дней обучения в вузе и заниматься им систематически.

Процесс обучения в вузе базируется на основе умений и навыков, приобретенных в довузовских учебных заведениях. Настоящие методические рекомендации помогут слушателю в самостоятельной работе по изучению фонетического, лексического и

грамматического строя немецкого языка; по развитию практических навыков чтения и перевода немецкоязычных источников по специальности.

Работа со словарем

Перед началом работы ознакомьтесь в предисловии с указаниями по использованию словаря, с его построением и системой условных обозначений. Для эффективной работы со словарем необходимо знать алфавит. Все слова в словаре расположены в алфавитном порядке по всем составляющим слова буквам. Следует ориентироваться по буквам в верхнем углу страницы словаря. Это поможет вам быстро найти нужное слово. Слово в словаре дается в исходной форме: существительные – в единственном числе, глаголы – в форме инфинитива, прилагательные – в положительной степени.

Прочитайте словарную статью (перечень основных и наиболее употребляемых значений слова) и выберите нужную часть речи и подходящее по смыслу для данного контекста значение. Семантика слова выявляется в контексте и зависит от лексического окружения слова, поэтому одной из предпосылок для адекватного перевода является анализ и осмысление контекста.

Работа с текстом

Одной из главных целевых установок обучения иностранному языку является умение получать информацию из иноязычного источника. Поиск информации в огромном потоке литературы требует от специалиста владения навыками чтения. Понимание иностранного текста достигается при осуществлении в основном двух видов чтения: ознакомительного (чтение текстов с извлечением их основного содержания) и изучающего (чтение с извлечением полной информации из текста). Навыки владения этими видами чтения проверяются в текстовых заданиях контрольных работ и во время сдачи зачета и экзамена.

Ознакомительное чтение текста – чтение с охватом основного содержания складывается из следующих умений:

- a) догадываться о значении незнакомых слов на основе словообразовательных признаков и контекста;
- b) видеть интернациональные слова и устанавливать их значение;
- c) игнорировать незнакомые слова, не являющиеся важными для понимания основного содержания текста;
- d) распознавать связующие слова-ориентиры, выражающие логические отношения между предложениями и абзацами, и указывающие на последовательность развития темы;
- e) находить знакомые грамматические формы и конструкции и устанавливать их эквиваленты в русском языке;
- f) применять знания по специальным и общеправовым предметам в качестве основы смысловой и языковой догадки и др.

Важнейшим условием формирования указанных умений является усердная практика.

Точное полное понимание текста осуществляется путем изучающего чтения. Данный вид чтения предполагает умение проводить лексико-грамматический анализ текста. Необходимо определить каждое предложение. Сложное предложение разбить на отдельные предложения, в каждом из них найти группу подлежащего и дополнения, и группу сказуемого. Итогом изучающего чтения является точный перевод текста на русский язык. Проводя этот вид работы, следует развивать навыки адекватного перевода текста с использованием общих и специальных юридических словарей. При этом необходимо помнить, что перевод – это передача смыслового содержания и стилистических особенностей высказывания на одном языке средствами другого. Стремясь выразить средствами русского языка форму и содержание оригинала, можно отступать от точного соответствия отдельных слов, предлагаемого словарем. Смысловая структура слова, т.е. перечень всех его словарных значений, не исчерпывает возможностей, заложенных в слове.

Некоторые оттенки значений слова выступают только в соответствующем контексте. Контекстуальное значение в словарях не фиксируется.

Методические рекомендации по работе с аудиоматериалами

Аудирование – это активный процесс, который предполагает разную степень понимания прослушанного: понимание общего смысла, детальное понимание, выборочное понимание. Это зависит, прежде всего, от поставленной задачи или намерений слушающего, а также от типа текста.

Понимание общего смысла прослушанного.

Это самый распространенный прием работы с аудиоматериалом, который предполагает:

- понимание центральной темы текста (на основе часто повторяющихся слов или слов, близких им по значению);
- понимание основных тематических направлений текста (на основе часто повторяющихся слов или слов, близких им по значению);
- распознавание структуры аудиотекста (на основе языковых средств логического развертывания содержания текста, интонации).

Данный вид работы состоит из трех этапов:

1. Вводное (ориентировочное) прослушивание текста (как правило, начала текста), в ходе которого необходимо ответить на следующие вопросы: Что представляет собой аудиотекст? (Интервью, теле- или радиосообщение, разговор по телефону, теле- или аудиорепортаж и т.д.) О чем идет речь в тексте? (Центральная тема) Сколько людей говорит? Как их зовут? Как они говорят? (Серьезно, эмоционально, нейтрально и пр.)

2. Собственно текстовый этап (внимательное прослушивание всего текста), в ходе которого необходимо следовать рекомендациям:

- сконцентрируйтесь на ключевых тематических словах (лексических единицах, реализующих центральную тему и основные тематические направления аудиотекста);
- обратите внимание на языковые средства структурирования текста (структурные маркеры текста) и на чередование реплик говорящих;
- обратите внимание на временные и количественные маркеры в тексте;
- обратите внимание на интонацию: длинные паузы и выраженная нисходящая интонация сигнализируют о конце текста, одного из тематических направлений текста, абзаца;
- чтобы не потерять смысловую нить всего текста, не думайте об отдельных словах и синтаксических конструкциях, даже если возникли трудности с пониманием;
- в процессе прослушивания записывайте ключевые моменты, используйте при этом принятые и собственные сокращения.

3. Посттекстовый этап направлен на проверку понимания содержания, обсуждение прослушанного. Этот этап может быть ориентирован на задания типа «резюмируйте, прокомментируйте, выразите свое мнение» и пр.

Как распознать важную информацию в аудиотексте?

Важную информацию текста вы найдете:

- в начале и конце абзаца / смыслового фрагмента текста,
- вблизи от ключевых слов (ключевые слова связаны с темой, часто повторяются или заменяются словами, близкими им по значению, они являются в основном именами существительными или именными словосочетаниями),
- в тех частях текста, где имеется нумерация.

Как делать записи в ходе прослушивания аудиотекста?

Записывайте важную информацию в виде:

- отдельных слов или именных словосочетаний;
- инфинитивных конструкций.

Детальное понимание / Выборочное понимание.

Данные приемы работы с аудиоматериалом предполагают целенаправленный поиск конкретной информации в тексте в зависимости от поставленной задачи. При этом студент в процессе прослушивания должен быть нацелен на те слова и структурные элементы текста, которые позволят ему выполнить задачу, т.е. найти искомую информацию.

Данный вид работы также состоит из трех этапов:

1. Предтекстовый этап, в ходе которого выполняются следующие задания:
 - сформулируйте поисковое задание (Какой вид информации вас интересует?);
 - сформулируйте конкретные вопросы, на которые следует ответить в ходе прослушивания текста.
2. Собственно текстовый этап (внимательное прослушивание всего текста), в ходе которого необходимо следовать рекомендациям:
 - следите за интонационным делением аудиотекста на смысловые фрагменты (длинные паузы и выраженная нисходящая интонация сигнализируют о конце смысловой части текста);
 - не обращайтесь внимания на информацию, которая на данный момент для вас не важна;
 - сконцентрируйтесь на искомой информации; постарайтесь точно записать искомую информацию; постарайтесь ответить на сформулированные ранее вопросы.
3. Посттекстовый этап направлен на проверку понимания содержания. Проверьте, ответили ли вы на все поставленные вопросы.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Е. А. Гонсалес-Фернандес, Р. В. Рыбакова, Е. В. Светлова. Испанский язык. Начальный этап. Descubriendo horizontes + аудиоматериалы в эбс : учебник и практикум для прикладного бакалавриата. М. : Издательство Юрайт, 2016. <https://www.biblio-online.ru/book/E90B3EA1-2EC7-42F0-B48A-E5A315605552>

6.2. Дополнительная литература.

1. Панюшкина О.А. Espanol de negocios: бизнес-курс испанского языка. М.: Евразийский открытый институт, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/10590>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Конституция Российской Федерации.

6.5. Интернет-ресурсы.

Поисковая машина Google. – Режим доступа: www.google.ru
Поисковая машина Яндекс. – Режим доступа: www.yandex.ru
Поисковая машина Yahoo. – Режим доступа: www.yahoo.com
Поисковая машина Рамблер. – Режим доступа: www.rambler.ru
Электронно-библиотечная система Академии:
<http://www.iprbookshop.ru/366.html>
Электронно-библиотечная система Академии:
<http://e.lanbook.com/books>
Электронно-библиотечная система Академии:
<https://www.biblio-online.ru>

6.6 Другие рекомендуемые источники.

1. Equipo Nuevo Prisma, María José Gelabert. Nuevo Prisma A1 – EdiNumen, 2012
2. Equipo Nuevo Prisma, María José Gelabert. Nuevo Prisma A2 – EdiNumen, 2012
3. Mónica García, Viñó Sanchez. Preparación al diploma de español B1 – Edelsa, 2013
4. Дышлевая И.А. Gramática en uso. Испанский язык. Практическая грамматика. – СПб.: Перспектива, 2012. – 448 с. .
5. Нурдин Г.А. Марин Эстремера К. Мартин Лора-Тамayo П. Espanol en vivo: С ключами: Учебник современного испанского языка для вузов. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 528с.
6. Castro Francisca. Uso de gramática española.
7. László Sándor. Tiempo para practicar los pasados. – Edelsa, 2013
8. M. Pilar Hernandez Mercedes. Tiempo para practicar el indicativo y el subjuntivo. – Edelsa, 2013
9. Пособия по чтению художественной литературы.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

- 1) КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>
- 2) Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям
- 3) <http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блог о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей
- 4) <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки
- 5) Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме.

Не содержит полных текстов статей

6) EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

7) Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB

ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СТУДЕНТОВ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК»****ВВЕДЕНИЕ**

Курс не разбивается на поддисциплины или отдельные разделы и направлен на постепенное прогрессивное развитие четырех основных коммуникативных навыков: чтения и понимания текста, восприятия устной речи, устной и письменной коммуникации. Помимо развития коммуникативных навыков курс формирует знание грамматики, лексики и социально-культурных реалий региона изучаемого языка. Для достижения уровня функционального владения языком изучение должно двигаться параллельно по всем направлениям.

Эти две особенности дисциплины (постепенность накопления знаний и параллельное развитие навыков общения и теоретической базы) требуют использования специальной системы оценок, которая поможет четко установить, приобрел ли студент базовые знания и уровень коммуникативной компетенции, требуемые для каждого семестра. Только при этом условии студент сможет в полной мере усвоить материал каждого последующего семестра.

При разработке учебной программы, подборе учебных материалов оценочных средств, а также выработке критериев оценивания студентов мы ориентируемся на «Общеввропейские компетенции владения иностранным языком: Изучение, преподавание, оценка» ("Common European Framework of Reference: Learning, Teaching, Assessment").

В ИОН принята балльно-рейтинговая система оценки, согласно которой студент может набрать 100 баллов за семестр за:

- посещение занятий (10 баллов),
- активную работу на занятии и выполнение домашних заданий (30 баллов),
- написание модульных контрольных работ (40 баллов),
- выполнение итоговой аттестационной работы (20 баллов).

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Помимо текущего контроля на занятии и оценки домашних работ знания студентов, проходящих курс «Испанский язык», проверяются посредством проведения письменной контрольной работы в конце каждого модуля и на зачете или экзамене по окончании каждого семестра.

Для эффективной оценки знаний студентов нашей кафедрой был выбран следующий формат модульных контрольных работ и зачетов (экзаменов):

Модульная контрольная работа (20 баллов)

1. Грамматические задания (5 баллов)
2. Лексические задания (5 баллов)
3. Аудирование (3 балла)
4. Эссе / письмо (7 баллов)

Экзамен / зачет с оценкой (20 баллов)**Письменная часть:**

1. Грамматические и лексические задания (4 балла)
2. Аудирование (2 балла)
3. Эссе / письмо (4 балла)

Устная часть:

1. Чтение, пересказ, комментарий и беседа по тексту (5 баллов)
2. Коммуникативная ситуация: диалог с экзаменатором на заданную тему (5 баллов)

Лексические и грамматические задания проверяют словарный запас студента и умение его эффективного применения, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Цель аудирования - проверить, насколько хорошо студент воспринимает на различные виды текстов на слух и насколько способен к их анализу. Задания, выбранные нами для аудирования, максимально приближены к модели, представленной в международном экзамене DELE, и ориентируют студентов на перспективу получения этого сертификата.

Формат эссе или письма выбирается в зависимости от лексических тем и коммуникативных целей, предусмотренных программой конкретного семестра. Цель данного задания – выяснить, насколько корректно и свободно студенты способны в письменной форме общаться и выразить свое мнение по пройденным темам.

Предлагая текст с последующей беседой по нему на экзамене, мы проверяем, насколько хорошо студент понимает письменную речь и способен ее реферировать, его монологическую речь и способность давать неподготовленные ответы на вопросы экзаменатора.

Коммуникативные ситуации проверяют, насколько студент способен поддерживать диалог на темы, предусмотренные программой для данного семестра: насколько он способен добиться своей коммуникативной цели, насколько понятно и корректно выражает свою мысль, насколько способен слушать и понимать собеседника, насколько адекватно реагирует на его реплики, насколько он усвоил лексику и разговорные клише, пройденные в данном семестре.

Образец экзаменационного билета:

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации»
Институт общественных наук
Кафедра иностранных языков

Курс 1 Направление: РиСО

Дисциплина «Испанский язык»
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Напишите письменный тест (см. Приложение 1).
2. Прочитайте текст №1. Подготовьте пересказ и ответьте на вопросы экзаменатора.
3. Подготовьтесь к диалогу с экзаменатором по коммуникативной ситуации №1.

Заведующий кафедрой _____ В.А.Круглякова

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СТУДЕНТОВ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ МОДУЛЬНОЙ КОНТРОЛЬНОЙ

Критерии оценивания письменных текстов:

0 Содержание не отвечает заданной теме, объем менее 50% от требуемого, текст не соответствует формату, словарный запас крайне ограничен, большое количество грамматических ошибок, приводящих к невозможности понимания.

1 Основные идеи не связаны с темой или повторяются, объем менее 60%, из которых 30% заимствованы из других источников, присутствуют значительные нарушения логики и отклонения от формата, лексические и грамматические ошибки затрудняют понимание текста (более 12), используется менее 30% активной лексики.

2 Основные идеи слабо связаны с темой или повторяются, объем менее 65%, из которых 25% совпадает с источниками в общем доступе, присутствуют заметные нарушения логики и отклонения от формата, лексические и грамматические ошибки затрудняют понимание текста (11-12), используется менее 40% активной лексики.

3 Основные идеи выражены слабо или не раскрыты, объем менее 70%, высказывание не вполне логично, есть значительные отклонения от плана, грамматические и лексические ошибки не сильно затрудняют понимание (9-10), однако речь крайне примитивна, используется менее 45% активной лексики.

4 Основные идеи представлены, но не раскрыты или раскрыты не полностью, объем либо менее 75%, либо превышает заданный на более чем 20%, высказывание в целом логично, но есть некоторые отклонения от плана, грамматические и лексические ошибки не затрудняют понимание (7-8), однако речь примитивна, используется менее 50% активной лексики.

5 Основные идеи связаны, актуальны, но не раскрыты полностью, объем менее 85% или превышает заданный на 15%, встречаются лишь незначительные нарушения логики или отклонения от плана, грамматические и лексические ошибки не затрудняют понимание текста (5-6), используется более 60% активной лексики.

6 Основные идеи связаны, актуальны, но не все раскрыты полностью, объем менее 90% или превышает заданный на 10%, встречаются лишь незначительные нарушения логики или отклонения от плана, грамматические и лексические ошибки не затрудняют понимание текста (3-4), используется более 65% активной лексики.

7 Отражены все аспекты, указанные в задании, объем работы соответствует требованиям, задание соответствует формату полностью, логично, грамматические и лексические средства разнообразны и ошибки не превышают 1-2, используется более 75% активной лексики.

Критерии оценивания аудирования

0 Студент не понял содержание аудиозаписи.

1 Студент понял 30-50% содержания аудиозаписи: в его работе присутствуют не все основные идеи, некоторые приведены неправильно.

2 Студент понял 50-70% содержания аудиозаписи: основные идеи, в целом, приведены правильно, но присутствуют некоторые погрешности; студент не уловил детали содержания.

3 Студент понял от 80% содержания аудиозаписи: основные идеи приведены правильно, студент также уловил от 70% деталей.

Критерии оценивания заданий на грамматику

0 Студент не справился с работой: менее 10% выполнено правильно.

1 Студент выполнил менее 20% работы правильно.

2 Студент выполнил менее 40% работы правильно.

3 Студент выполнил правильно менее 60% работы.

4 Студент выполнил правильно более 70% работы, количество грамматических ошибок незначительное, однако больше 1-2.

5 Студент выполнил правильно более 90% работы, количество грамматических ошибок не превышает 1-2.

Критерии оценивания заданий на лексику

0 Студент не справился с работой: менее 10% выполнено правильно, активная лексика не

используется или используется некорректно.

1 Студент выполнил менее 20% работы правильно, активная лексика используется некорректно.

2 Студент выполнил менее 40% работы правильно: в большинстве случаев активная лексика используется некорректно.

3 Студент выполнил менее 60% работы правильно: активная лексика используется, в целом, корректно, но не во всех случаях, где требовалось ее применение.

4 Студент выполнил правильно более 70% работы, активная лексика используется в большинстве случаев, но присутствуют погрешности.

5 Студент выполнил правильно более 90% работы, количество грамматических ошибок не превышает 1-2, активная лексика употребляется в корректно и в полной мере.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ЗАЧЕТНЫХ ЗАДАНИЙ

Письменная часть

Критерии оценивания письменных текстов:

0 Содержание не отвечает заданной теме, объем менее 50% от требуемого, текст не соответствует формату, словарный запас крайне ограничен, большое количество грамматических ошибок, приводящих к невозможности понимания.

1 Основные идеи не связаны с темой или повторяются, объем менее 60%, из которых 30% заимствованы из других источников, присутствуют значительные нарушения логики и отклонения от формата, лексические и грамматические ошибки затрудняют понимание текста (более 10), используется менее 30% активной лексики.

2 Основные идеи выражены слабо или не раскрыты, объем менее 70%, высказывание не вполне логично, есть значительные отклонения от плана, грамматические и лексические ошибки не сильно затрудняют понимание (7-9), однако речь крайне примитивна, используется менее 45% активной лексики.

3 Основные идеи связаны, актуальны, но не раскрыты полностью, объем менее 85% или превышает заданный на 15%, встречаются лишь незначительные нарушения логики или отклонения от плана, грамматические и лексические ошибки не затрудняют понимание текста (3-6), используется более 60% активной лексики.

4 Отражены все аспекты, указанные в задании, объем работы соответствует требованиям, задание соответствует формату полностью, логично, грамматические и лексические средства разнообразны и ошибки не превышают 1-2, используется более 75% активной лексики.

Критерии оценивания заданий на грамматику и лексику

0 Студент не справился с работой: менее 15% выполнено правильно, большое количество грамматических ошибок, активная лексика не используется или используется некорректно.

1 Студент выполнил менее 30% работы правильно, значительное количество грамматических ошибок, активная лексика используется некорректно в большинстве случаев.

2 Студент выполнил менее 50% работы правильно: количество грамматических ошибок менее 30%, активная лексика используется, в целом, корректно, но не во всех случаях, где требовалось ее применение.

3 Студент выполнил правильно более 70% работы, количество грамматических ошибок незначительное, однако больше 1-2, активная лексика используется в большинстве случаев,

но присутствуют погрешности.

4 Студент выполнил правильно более 90% работы, количество грамматических ошибок не превышает 1-2, активная лексика употребляется в корректно и в полной мере.

Критерии оценивания аудирования

0 Студент ответил правильно на менее 20% вопросов.

0,5 Студент ответил правильно на 20-40% вопросов.

1 Студент ответил правильно на 40-60% вопросов.

1,5 Студент ответил правильно на 60-80% вопросов.

2 Студент ответил правильно на более 80% вопросов.

Устная часть

Критерии оценивания работы с текстом

0 Студент не понял текст и не смог его пересказать, не понял вопросы или не смог дать на них ответы, не может выразить собственное мнение, не владеет пройденным лексическим и грамматическим материалом, допускает грубые фонетические ошибки, препятствующие пониманию.

1 Студент не понял текст и не смог связно его пересказать, дал неправильный или неадекватный ответ на вопросы, не может выразить собственное мнение, словарный запас крайне ограничен, большое количество лексических, грамматических и фонетических ошибок (более 12), значительно затрудняющих понимание, медленный темп речи существенно затрудняет ее восприятие.

2 Студент плохо понял текст, в пересказе не смог передать его основную идею, смог дать адекватный ответ на менее 25% вопросов, речь скудная и несвязная, не может адекватно выразить собственное мнение, словарный запас крайне ограничен, большое количество лексических, грамматических и фонетических ошибок (10-12), значительно затрудняющих понимание, медленный темп речи мешает связности высказываний.

3 Студент плохо понял текст, в пересказе не полностью смог передать его основную идею, смог дать адекватный ответ на менее 75% вопросов, речь не вполне связная, испытывает затруднения при высказывании собственного мнения, словарный запас ограничен, лексические, грамматические и фонетические ошибки (7-9) не сильно затрудняют понимание, темп речи замедленный, что не сильно мешает связности высказываний.

4 Студент понял текст, но при пересказе допустил небольшие неточности или упустил детали, смог дать адекватный ответ на более 75% вопросов, речь довольно связная, может высказать собственное мнение, но допускает грамматические, лексические и фонетические ошибки (4-6), не затрудняющие понимания, темп речи ровный.

5 Студент понял текст, дал полный и связный пересказ, отражающий главную идею текста, смог ответить на все вопросы, полно и ясно выражает свое мнение, речь связная, количество грамматических, лексических и фонетических ошибок минимально (1-3) и не затрудняет понимания, темп речи полностью соответствует предполагаемому для данной группы языковому уровню.

Критерии оценивания диалога с экзаменатором

0 Студент не понял своей задачи и не смог вступить в диалог и поддержать его, не понимает экзаменатора и не реагирует на его реплики, не владеет пройденным лексическим и грамматическим материалом, допускает грубые фонетические ошибки, затрудняющие понимание.

1 Студент плохо понял задачу и не справился с ней, практически не понимает экзаменатора и не может ответить ему или отвечает неадекватно, словарный запас крайне ограничен, большое количество лексических, грамматических и фонетических ошибок (более 12),

значительно затрудняющих понимание, медленный темп речи существенно затрудняет ее восприятие.

2 Студент плохо понял задачу и не справился с ней, с трудом понимает экзаменатора, в более 70% случаев не может ответить или отвечает неадекватно, речь скудная и несвязная, не может адекватно сформулировать свою мысль, словарный запас крайне ограничен, большое количество лексических, грамматических и фонетических ошибок (10-12), значительно затрудняющих понимание, медленный темп речи мешает связности высказываний.

3 Студент понял задачу, но не в полной мере, или не смог в полной мере справиться с ней, понимает экзаменатора, но в более 30% случаев не может дать адекватный ответ, речь не вполне связная, испытывает затруднения при формулировании фраз, словарный запас ограничен, лексические, грамматические и фонетические ошибки (7-9) не сильно затрудняют понимание, темп речи замедленный, что не сильно мешает связности высказываний.

4 Студент понял задачу и справился с ней, понимает экзаменатора, но испытывает небольшие сложности при ответе на его реплики, речь довольно связная, может понятно сформулировать свою мысль, но допускает грамматические, лексические и фонетические ошибки (4-6), не затрудняющие понимания, темп речи ровный.

5 Студент понял задачу и справился с ней, понимает экзаменатора и адекватно реагирует на все его реплики, четко и ясно выражает свою мысль, речь связная, количество грамматических, лексических и фонетических ошибок минимально (1-3) и не затрудняет понимания, темп речи полностью соответствует предполагаемому для данной группы языковому уровню.

Приложение 2

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК»**

I семестр

Контрольная работа за I модуль

Prueba del módulo 1, primer semestre, Pol 1.

Nombre y apellidos:

1: Escribe el nombre de estas letras:

M	eme	K	Z	Ñ
H		Q	V	N
J		X	W	C
G		Y	R	

2: Completa la siguiente tabla:

Saludo	Despedida
-	-
-	-
-	-
-	-

3: Completa la siguiente tabla:

País	Nacionalidad m. s.	Nacionalidad f. s.	Nacionalidad m. p.	Nacionalidad f. p.
Ecuador				
	mexicano			
		rusa		
			suizos	
				argentinas
	marroquí			
Estados Unidos				
		alemana		
Francia				
Costa Rica				
				colombianas
			salvadoreños	
España				

4: Escribe con letras los siguientes números:

10	20
11	22
12	33
13	44
14	55
15	66
16	77
17	88
18	99
19	100

5: Completa con la información del dibujo (números ordinales):



1. Susana Pérez vive en el piso.
2. Los Sres. de Alameda viven en el piso.
3. Víctor Valverde vive en el piso.
4. La familia Abreu vive en el piso.
5. Fátima Cuesta vive en el piso.
6. Vanesa Lorenzo vive en el piso.
7. Manuel Cerca vive en el piso.
8. Los Sres. de Marrero viven en el piso.
9. La consulta del dentista está en el piso.
10. El portero vive en el piso.

6: ¿Cómo se dice en español....

Улица	-
Проспект	-
Площадь	.
Бульвар	Почтовый индекс
Писать	Электронная почта
Читать	Адрес
Слушать	Секретарь
Повторить	Преподаватель
Мочь (можешь)	Полицейский
Работать	Журналист
Жить	Врач
Пожалуйста	Продавец
Женский	Официант
Женщина	Пожарный
Мужской	Адвокат
Мужчина	Медбрат
Язык	Водитель
Больше	Домохозяйка
Меньше	Архитектор
Слово	Актёр
Сложно	Актриса
Легко	Режиссёр
Важно	Очень приятно
Домашние задания	Познакомить
@	Дом

7: Escribe frases con la forma correcta del verbo ser:

1. Elsa y Tomás / chilenos Elsa y Tomás son chilenos
2. Usted / muy amable _____
3. Esa mesa / de cristal _____
4. MI hermano y yo / no / morenos _____
5. Vosotros / muy alegres _____
6. Esos pantalones / no / de lana _____
7. Ese libro / de Marta _____

8: Escribe todas las formas del presente de estos verbos:

	Hablar	Comer	Vivir	Estar	Tener
Yo					
Tú					
Él/ella/usted					
Nosotros(as)					
Vosotros(as)					
Ellos(as)/ustedes					

9: Escribe las preguntas para estas respuestas:

-
- Antonio.
-
- López Rodríguez.
-
- Español.
-
- Estudiante.
-
- 679 263 862.
-
- Plaza Mayor, n.º 3, 4.º B

10: Completa con *este, esta, estos, estas*:

1. Mira, es Juan y es María.
2. ¡Ah! de la foto son las Spice Girls.
3. Buenos días, Antonio. Mira, es Inés.
4. Luis, es el señor López.
5. es Nuria y es Aurora.
6. son los libros que nos gustan.
7. es Guillermo, un compañero de la Universidad.
8. Mira, Paco, es la señorita Hidalgo, la nueva secretaria.
9. son los directivos de la nueva compañía.
10. son los informáticos y son los ingenieros.

11: Escribe cinco frases sobre Emilio



- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

12: Escucha los cinco diálogos y marca *tú* o *usted*.

	TÚ	USTED
1		
2		
3		
4		
5		

Контрольная работа за II модуль

Prueba del módulo 2, primer semestre, Pol 1.

Nombre y apellido:

1: Completa con el posesivo necesario:



1. ARTURO: ¿Cómo se llaman ___ padres, Blanca?
2. EMILIO: _____ hermanas se llaman Blanca y Lucía.
3. CARLOTA: ¿Cómo se llama _____ mujer, don Carmelo?
4. BLANCA y LUCÍA: _____ abuela se llama Rosario.
5. EMILIO: Arturo, Carlota, ¿cómo se llaman _____ abuelos?
6. ALFONSO: _____ madre se llama María.
7. BLANCA: ¿Cómo se llama _____ tía, Arturo?
8. CARLOTA: ¿Cómo se llaman _____ hijos, don Julio?
9. CARMELO y LUPE: _____ padres se llaman Julio y Rosario.
10. ARTURO: Blanca, Lucía, ¿cómo se llama _____ madre?

2: Escribe frases con el verbo *haber* en afirmativo o en negativo:

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. (mesa) _____ | 6. (televisor) _____ |
| 2. (espejo) _____ | 7. (reloj) _____ |
| 3. (alfombra) _____ | 8. (cuadros) _____ |
| 4. (sillas) _____ | 9. (cojín) _____ |
| 5. (lámpara) _____ | 10. (sillón) _____ |



3: Completa las frases con los verbos *ser* o *estar*:

1. Sevilla _____ muy antigua.
2. Málaga _____ en el sur de España.
3. No _____ una ciudad muy importante.
4. San Sebastián _____ famoso por sus playas.
5. Toledo _____ bastante pequeño.
6. Barcelona no _____ en el centro de España.
7. Miguel _____ casado.
8. Marta _____ rubia.
9. Javier _____ estudiante.
10. Lourdes _____ soltera.

4: Escribe todas las formas del presente de los siguientes verbos:

	Llamarse	Comer	Vivir	Pensar	Poder
Yo					
Tú					
Él, ella					
Nosotros, -as					
Vosotros, -as					
Ellos, -as					

	Pedir	Tener	Conocer	Salir	Ir
Yo					
Tú					
Él, ella					
Nosotros, -as					
Vosotros, -as					
Ellos, -as					

5: Escribe el número exacto:

- 1 100 000
- 1 111 111
- 5 555 555
- 7 777 777
- 9 999 999

6. Completa con las palabras necesarias (puede haber más de una palabra):

- 3 507 000: _____ tres millones y medio
- 1 970 000: dos millones _____
- 4 128 900: _____ cuatro millones
- 2 990 000: _____ tres millones
- 400 000: _____ medio millón

7. ¿Cómo se dice en español...

- | | |
|-----------------|---------------------|
| Карандаш | Стол |
| Ежедневник | Компьютер |
| Купюра | Бумага |
| Ручка | Магазин канцтоваров |
| Сумка | Открытка |
| Письмо | Цена |
| Покупать | Часы |
| Тетрадь | Красный |
| Словарь | Марка |
| Ластик | Стул |
| Листок | Конверт |
| Книжный магазин | Продавать |
| Ключ | Видеть |
| Карта | |

Магазин, где продаются сигареты и
марки
Рассказывать
Скучный
Древний
Лес
Столица
Берег
Недалеко от
Динамичный
Остров
Далеко от
Современный
Мир
Парк
Маленький
Пляж
Деревня
Река
Спокойный
Туристический
Бабушка
Брат
Сын
Мать
Отец
Родители
Жена
Муж
Невеста
Двоюродный брат
Смешной
Серьезный
Приятный (про характер)
Стеснительный
Умный
Глупый
Трудолюбивый
Много
Очень
Немного, чуть-чуть
Синий
Достаточно
Белый
Певец
Характер
С тобой
Возраст
Семейное положение
Семья
Родственник
Знаменитый

Пенсионер

8: Describe a estas personas con cinco frases.



Persona 1:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Persona 2:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

9: Estás en una tienda y quieres comprar un bolígrafo. Escribe un diálogo con el vendedor.

Vendedor:

Cliente:

Vendedor:

Cliente:

Vendedor:

Cliente:

Vendedor:

Cliente:

10: Bárbara habla de sus compañeros de trabajo. Relaciona a cada persona con una letra. Hay tres letras que no se pueden seleccionar.

a. Es muy simpático	0. Luis = A
b. Es rubia	1. Rino =
c. Tiene gafas	2. Diego =
d. Es camarero	3. Kei =
e. Es insociable	4. Antón =
f. Es muy sociable	5. Mina =
g. Es delgado	6. Joana =
h. Es mal estudiante	7. Angie =
i. Trabaja en un hotel	8. Severio =

j.	Es calvo	
k.	Es de Japón	
l.	No es vaga, trabaja mucho	

Зачет

Письменный тест

GRAMÁTICA Y LÉXICO

1. Escribe los pronombres posesivos adecuados

- 1: En _____ tiempo libre estudio árabe.
- 2: Juan, ¿ _____ amigos visitan museos?
- 3: Manolo y yo siempre vemos los partidos de fútbol. _____ equipo favorito es el Rayo Vallecano.
- 4: -¿Por qué María no viene al cine con nosotras?
-Porque _____ madre no quiere (la madre de María).
- 5: Laura, Pedro, ¿ _____ hermana estudia en este colegio?

2. Escribe los verbos en la forma correcta

- 1: Los chicos (escuchar) _____ música en la radio.
- 2: Ana (tirar) _____ los papeles a la papelera.
- 3: Mi madre (leer) _____ un libro a mis hermanos.
- 4: Nosotras (borrar) _____ la pizarra todos los días.
- 5: Mis padres (hablar) _____ cuatro idiomas.
- 6: Manuel y tú siempre (beber) _____ un poco de vino en las comidas.
- 7: Paco, ¿(ver) _____ la televisión los domingos?
- 8: (escribir, vosotros) ¿ _____ postales?
- 9: No siempre (comprender, yo) _____ qué dice el profesor.
- 10: Perdone, ¿usted (trabajar) _____ en un hospital?

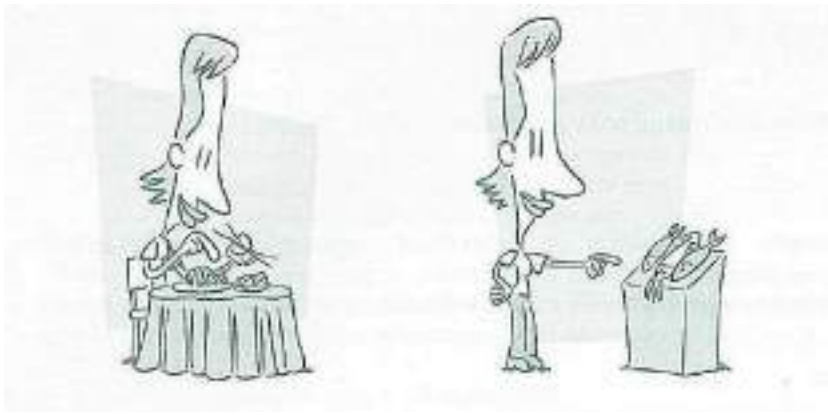
3. Conjuga los verbos *llamarse, ser, estar y tener*.

	SER	ESTAR	TENER	LLAMARSE
Yo				
Tú				
Él, ella				
Nosotros, -as				
Vosotros, -as				
Ellos, -as				

4. Completa las preguntas

- ¿ _____ se llama tu hermano?
- ¿ _____ libros de español tienes?
- ¿ _____ es tu número de teléfono?
- ¿ A _____ te dedicas?
- ¿ _____ trabajas?
- ¿ _____ vive aquí?

5. Escribe los pronombres demostrativos adecuados (*este/-a/-os/-as, ese/-a/-os/-as, aquel/aquella/-os/-as*).



Dibujo 1:

¡Qué rica está _____ ensalada y qué buenas están _____ patatas!
 ¡_____ calamares están exquisitos y _____ chorizo también!

Dibujo 2:

Y póngame también _____ dorada, _____ sardinas, _____ pulpo y
 _____ cangrejos.

6. Вставьте в пропуски глаголы *ser, estar* и *haber* в нужной форме

Toledo _____ una ciudad española. _____ pequeña y antigua.
 _____ fácil ir a Toledo desde Madrid porque _____ muy cerca de la capital.
 En Toledo _____ una sinagoga muy bonita. La sinagoga _____ en el centro
 de la ciudad. En la ciudad vieja también _____ muchas iglesias y museos.

7. Escribe los nombres de los objetos 1-10



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

8. Escribe lo contrario

- Grande:
- Alto:
- Simpático:
- Trabajador:
- Divertido:
- Blanco:
- Bien:
- Más:
- Nuevo:
- Feo:
- Norte:

9. Escribe las nacionalidades de los siguientes países

País	Masculino	Femenino
España		
Nicaragua		
Francia		
Estados Unidos		
Rusia		
Marruecos		

10. Completa los huecos

En una fiesta:

- A: Hola, Blanca, ¿_____?
- B: Bien, _____ ¿Y tú?
- A: Bien. Mira, _____ es Carlos.
- B: _____
- C: _____

En una papelería:

- Vendedor: ¡Buenos días!
- Cliente: ¡Buenos días!
- V: ¿_____?
- C: ¿_____ sobres?
- V: Sí, tenemos estos.
- C: ¿_____ diez sobres?
- V: 2,40 euros.

EXPRESIÓN ESCRITA

Describe a esta familia. ¿Qué parentesco tienen? Describe físicamente a cada persona.



COMPRENSIÓN AUDITIVA

A

Escucha la grabación y contesta a las siguientes preguntas:

- ¿A qué se dedica Carlos?
- ¿Dónde vive?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Tiene hijos?
- ¿Ve la tele?

B

Escucha la grabación y contesta a las siguientes preguntas:

- ¿Dónde trabaja Lucía?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Está casada?
- ¿Habla francés?
- ¿Con quién sale los sábados?

TRANSCRIPCIONES

A

Carlos es bombero. Trabaja en el ayuntamiento de Toledo. Vive en un pueblo cerca de Toledo y va al trabajo en tren. Tiene 34 años, está casado y no tiene hijos. Trabaja en turnos de 24 horas, un día sí y otro no. Si trabaja el sábado o el domingo, después tiene dos días libres. Siempre se levanta muy temprano, a las 7 o las 8 de la mañana, por eso normalmente no sale por las noches, cena a las diez, después ve la tele y a las once y media se acuesta.

B

Lucía es técnico de sonido y trabaja en una emisora de radio, la Cadena Día. Tiene 29 años y no está casada. Vive en Valencia, y habla inglés y francés perfectamente.

Todos los días trabaja de 8 a 3, menos los sábados y domingos. Los días laborables se levanta a las 7 y sale de casa a las 7.30. Va al trabajo en autobús.

Los sábados por la noche siempre sale con sus amigos a cenar y a bailar, por eso se acuesta muy tarde, a las 3 o las 4 de la madrugada.

УСТНАЯ ЧАСТЬ

ТЕКСТЫ

Texto № 1.

LA FAMILIA HISPANA

Cuando una persona de España o Hispanoamérica habla de su familia, no habla solamente de sus padres y de sus hermanos, habla también de sus abuelos, de sus tíos, de sus primos y de otros parientes.

Además, las reuniones familiares son frecuentes. Todos se juntan para celebrar las fiestas más importantes, como los cumpleaños, la Navidad, el día del padre y de la madre. Ese día comen todos en una casa o en un restaurante.

Por otro lado, en algunos países de Hispanoamérica es normal celebrar el día que las chicas cumplen quince años. Les hacen muchos regalos y toda la familia y amigos van a comer a un restaurante.

1. ¿De quién habla una persona hispanoamericana cuando habla de su familia?
2. ¿Qué fiestas son más importantes?
3. ¿Los miembros de la familia española e hispanoamericana se reúnen a menudo o no?
4. ¿Dónde comen durante estas fiestas?
5. ¿Qué día es normal celebrar en algunos países de América Latina?

Texto Nº 2.



Carlos es bombero. Trabaja en el ayuntamiento de Toledo. Vive en un pueblo cerca de Toledo y va al trabajo en tren. Tiene 34 años, está casado y no tiene hijos. Trabaja en turnos de 24 horas, un día sí y otro no. Si trabaja el sábado o el domingo, después tiene dos días libres. Siempre se levanta muy temprano, a las 7 o las 8 de la mañana, por eso normalmente no sale por las noches, cena a las diez, después ve la tele y a las once y media se acuesta.

1. ¿A qué se dedica Carlos?
2. ¿Dónde vive?
3. ¿Cuántos años tiene?
4. ¿Tiene hijos?
5. ¿Cuándo ve la tele?

Texto № 3.



Lucía es técnico de sonido y trabaja en una emisora de radio, la Cadena Dia. Tiene 29 años y no está casada. Vive en Valencia, y habla inglés y francés perfectamente.

Todos los días trabaja de 8 a 3, menos los sábados y domingos. Los días laborables se levanta a las 7 y sale de casa a las 7.30. Va al trabajo en autobús.

Los sábados por la noche siempre sale con sus amigos a cenar y a bailar, por eso se acuesta muy tarde, a las 3 o las 4 de la madrugada.

1. ¿Dónde trabaja Lucía?
2. ¿Cuántos años tiene?
3. ¿Está casada?
4. ¿Habla francés?
5. ¿Cómo va al trabajo?
6. ¿Con quién sale los sábados? ¿Qué hacen?



¿DE DÓNDE ES USTED?

Dos españoles se conocen en una fiesta, o en un tren, o en la playa, o en un bar... ¿De dónde es usted? o ¿De dónde eres? son, casi siempre, las primeras preguntas. Luego, lo explican con muchos detalles. Por ejemplo: "Yo soy aragonés, pero vivo en Cataluña desde el 76... Mis padres son de Teruel y bla, bla, bla."

Y es que cada región española es muy diferente: la historia, las tradiciones, la lengua, la economía, el paisaje, las maneras de vivir, incluso el aspecto físico de las personas.

1. ¿Dónde pueden conocerse dos españoles?
2. ¿Cuáles son las primeras preguntas que se hacen los españoles?
3. ¿Dónde vive el aragonés?
4. ¿Qué es diferente en cada región de España?
5. ¿Cómo es el aspecto físico de un español típico?

Texto Nº 5.

6.1.   **Lee:**

¡Hola, chicos!

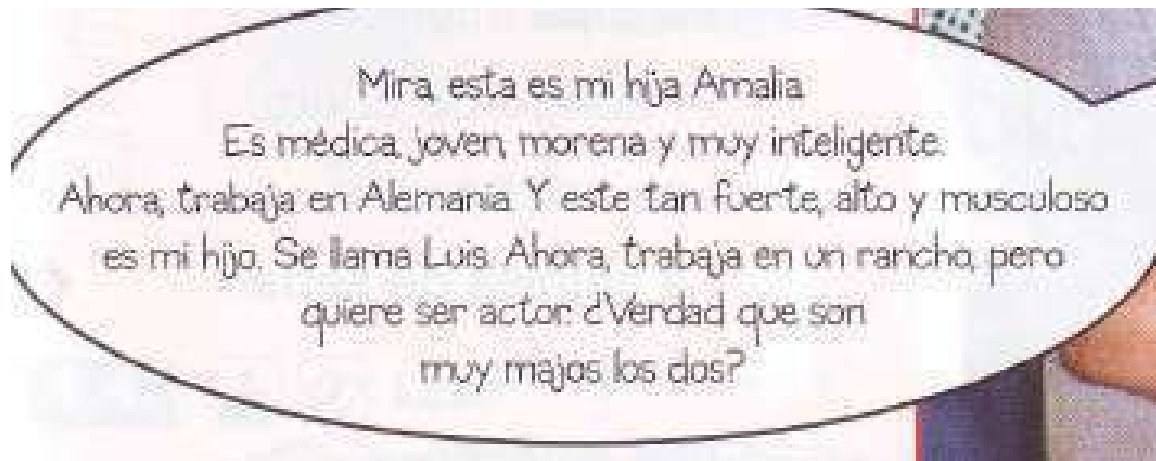
Me llamo Tina, soy española y tengo veinte años.
Soy de Santander, una ciudad muy bonita del norte de España.
Soy estudiante de Medicina en la universidad de Valladolid. Estudio para ser médica porque yo creo que es una profesión muy interesante.
También estudio alemán e italiano para hablar con mis amigos. Tengo dos amigos italianos: Paolo y Luigi; ellos son de Nápoles, también tengo una buena amiga alemana que se llama Birgit. Es del sur de Alemania. Mis amigos tienen veintidós años los tres y estudian Medicina y español.

Un beso y hasta pronto,

Tina

1. ¿Cuántos años tiene Tina?
2. ¿De dónde es?
3. ¿Para qué estudia Medicina?
4. ¿Qué lenguas estudia?
5. ¿Cómo se llaman los amigos de Tina? ¿Cuántos años ellos tienen?

Texto Nº 6.



1. ¿A qué se dedica Amalia?
2. ¿Cómo es Amalia?
3. ¿Dónde trabaja Amalia?
4. ¿Cómo es Luis?
5. ¿Qué quiere ser Luis?

Texto Nº 7.

Lee el siguiente texto:

La playa de San Sebastián es grande y luminosa. Hay muchos turistas porque es verano y hace calor.

A mi derecha hay un turista alemán; es alto, rubio y un poco gordito. A mi izquierda, hay una chica francesa, es también alta, pero morena y muy, muy delgada.

Delante de mí, hay una familia española. Él es calvo, lleva gafas y un bañador muy feo. Ella es pelirroja, no es ni gorda ni delgada, lleva un bikini rojo y gafas de sol. La familia tiene un hijo. El niño tiene más o menos dos años, es simpático y alegre. Los tres se meten ahora en el mar. Realmente, hoy es un día muy, muy agradable.

1. ¿El turista alemán es moreno?
2. ¿Cómo es una chica francesa?
3. ¿Cómo es el pelo del padre de la familia española?
4. ¿Cómo es la madre?
5. ¿Cómo es el día de hoy?

Texto Nº 8.

Mi familia es muy grande. Mis abuelos tienen ochenta años y se llaman Modesto y Soledad. Tienen dos hijos, que son mi madre y mi tío. Mi madre es Ana y mi tío se llama Pepito. Mi tío es muy simpático y vive en Lleida, en un piso cerca de la casa de mis padres. Mi madre y mi padre, José, tienen tres hijos: Jordi, Alberto y yo, que me llamo igual que mi madre. Jordi y mi cuñada tienen dos hijas: Andrea y Sofía. Ellas, mis sobrinas, son muy guapas y muy inteligentes. Tengo dos sobrinos más de mi otro hermano Alberto y de su mujer Maite: David y Elisabet. Ellos viven en las Islas Canarias y están muy lejos de nuestra ciudad.

1. ¿Cómo se llaman los abuelos? ¿Cuántos años tienen?
2. ¿Dónde vive Pepito?
3. ¿Cuántos años tienen Ana y José?
4. ¿Cómo son las sobrinas?
5. ¿Cuántos sobrinos tiene la chica? ¿Cómo se llaman?

Texto Nº 9.

Los españoles y los idiomas

Bastantes españoles tienen una necesidad urgente: hablar idiomas. Para leer, para trabajar, para estudiar en la Universidad o para viajar, necesitan hablar, leer o escribir en alemán, en francés y, especialmente, en inglés.



En las escuelas se estudia un idioma o dos. Aproximadamente el 75% (setenta y cinco por ciento) de los estudiantes escoge inglés. El 10% (diez por ciento) estudia alemán, y algunos francés, italiano u otras lenguas.

Por otra parte, en algunas regiones (Cataluña, Galicia, País Vasco...), el idioma extranjero es el tercer idioma: los estudiantes estudian español y catalán o gallego o euskera. En las clases de lengua extranjera se estudia gramática, se leen textos, se escuchan canciones, y cada vez se practica más la comunicación, pero llegar a usar bien un idioma en la vida real no es fácil.

Muchos españoles ven películas en inglés, navegan por Internet, compran libros, vídeos, CD-ROM, cassetes, DVD, CD y diccionarios para estudiar en casa, pero no siempre funciona. Por eso, en vacaciones, algunos (con suerte o con dinero) estudian en Inglaterra, en Irlanda, Estados Unidos, Alemania, Francia... Pero en 15 días no se aprende un idioma, ¿verdad?

1. ¿Para qué los españoles estudian idiomas?
2. ¿Cuántos idiomas se estudian en las escuelas?
3. ¿En qué regiones de España la lengua extranjera es la tercera lengua en la escuela?
4. ¿Qué idiomas estudian los españoles?
5. ¿Qué hacen en las clases de lengua?

Texto Nº 10.

Mi familia no es muy grande ni muy pequeña. Somos cinco personas: mi abuela, mis padres, mi hermano Juan y yo. Juan es mi hermano mayor. Tiene ya veinte años. Estudia económicas. Nos **llevamos** muy bien, aunque **de niños** siempre **peleábamos**. No le gusta mucho leer, prefiere escuchar música. **A mí, sí, yo soy de Letras.**

Mi padre tiene cuarenta y cinco años. Trabaja en una **empresa** comercial. Vuelve a casa muy tarde y muy cansado, y en seguida se pone a ver las **telenoticias**. Mi madre se casó muy joven, tiene sólo cuarenta años. Es profesora, por eso tiene toda la tarde libre. Bueno, libre no, prepara la comida para toda la familia, lee, corrige los ejercicios. También sabe **tejer**. Es muy simpática y siempre nos defiende a mí y a mi hermano.

La abuela ya es una **viejecita**. En octubre cumple ochenta años. **De día baja a hablar** con las vecinas y la tarde la pasa viendo las **telenovelas** de amor. El año pasado **se nos ha muerto** el abuelo. Murió mientras estaba durmiendo; dicen que es una muerte muy buena.

1. ¿Cuántos años tiene el hermano del protagonista?
2. ¿Dónde trabaja el padre del protagonista?
3. ¿Cuántos años tiene la madre? ¿A qué se dedica?
4. ¿Es la abuela una mujer joven? ¿Cuántos años tiene?
5. ¿Qué hace la abuela de día y por la tarde?

Texto Nº 11

España está en el sudoeste de Europa, en la Península Ibérica. La capital es Madrid y está en el centro del país. En España hay diecisiete Comunidades Autónomas. Ceuta y Melilla son ciudades autónomas; están en el norte de África. España es una monarquía parlamentaria; Juan Carlos I es el rey de España.

En España hay más de cuarenta y seis millones de habitantes y cuatro lenguas oficiales: el español (castellano), el gallego, el vasco y el catalán.

Hay dos archipiélagos: las Baleares en el Mediterráneo y las Canarias en el Atlántico.

Los principales ríos son: Duero, Tago, Guadiana y Guadalquivir (Océano Atlántico) y Ebro (Mar Mediterráneo).

España es un país montañoso; el Mulhacén es el monte más alto de la Península.

Ciudades importantes son: Barcelona, Bilbao, Valencia, Sevilla y Zaragoza. Málaga es la capital de la Costa del Sol. Salamanca es una ciudad monumental, con una universidad muy antigua. En San Sebastián hay un festival internacional de cine muy importante.

El turismo es el principal recurso económico.

Contesta.

1 ¿Cuántas Comunidades Autónomas hay en España? _____

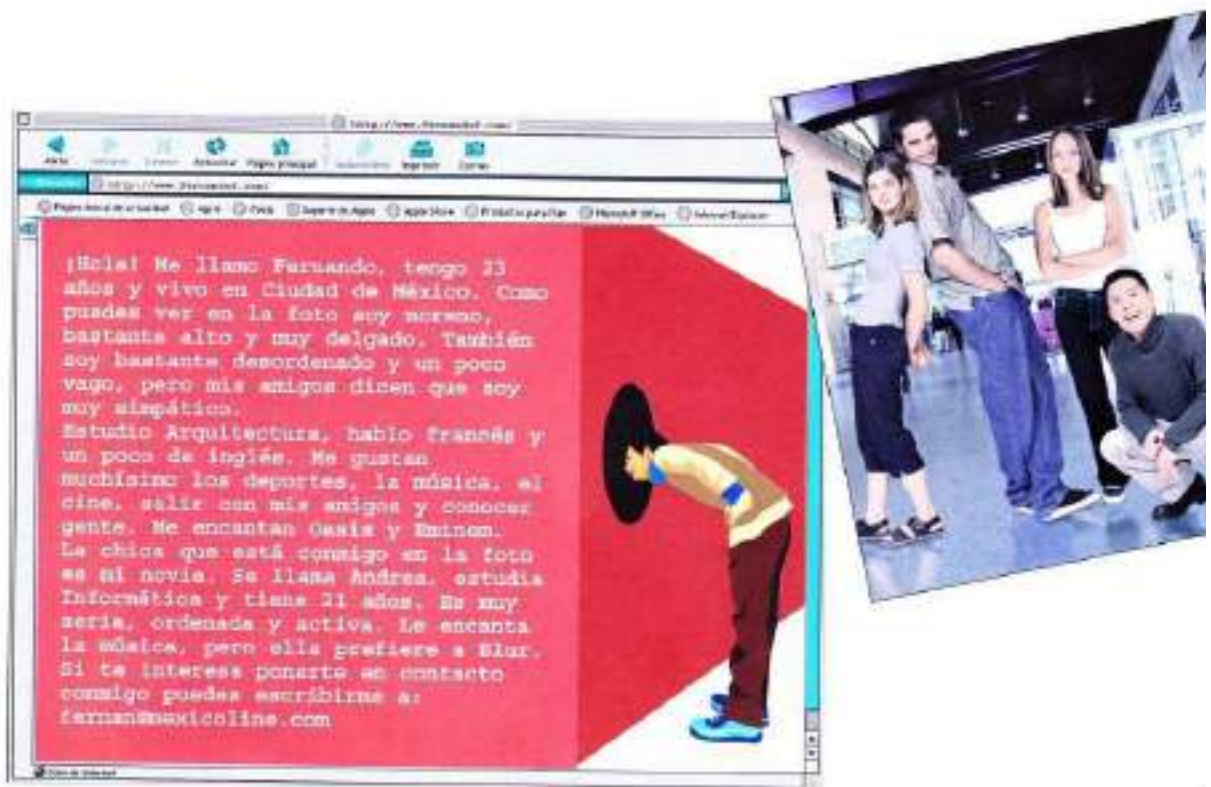
2 ¿Cuáles son las lenguas oficiales de España? _____

3 ¿Qué lugares de España no están en la Península Ibérica? _____

4. ¿Cuántos habitantes tiene España?

5. ¿En qué ciudad española hay una universidad muy antigua?

Texto Nº 12



1. ¿Dónde vive Fernando?
2. ¿Qué aspecto físico tiene Fernando en la fotografía?
3. ¿Qué carácter tiene?
4. ¿A qué se dedica la novia de Fernando?
5. ¿Cómo es la novia de Fernando?

Texto Nº 13

Cecilia Roth es de Argentina. Es actriz de cine y teatro. Sus películas son excelentes. Es una mujer rubia, delgada y guapa. De carácter es comunicativa, pero un poco difícil. Está divorciada y tiene un hijo. Vive en Buenos Aires.
Su hobby: viajar a países exóticos.

Ariel, el hermano de Cecilia, es cantante de rock. Su música es muy original. Es un hombre alto, delgado y muy atractivo. De carácter es simpático y optimista, pero un poco tímido. Es una persona interesante. Está casado y tiene dos hijos.
Su hobby: los coches rápidos.



1. ¿Cómo es Cecilia Roth?
2. ¿Cuál es el estado civil de Cecilia?
3. ¿Dónde vive Cecilia?
4. ¿A qué se dedica Ariel?
5. ¿Cuál es el estado civil de Ariel?

Texto Nº 14

Me llamo Verónica Borja Martínez. Soy de Valencia pero ahora vivo en Sevilla. Gracias al programa de la Obra Social tengo trabajo. Soy secretaria en una empresa que vende instrumentos musicales. En la oficina trabajo con una compañera: escribimos cartas y correos electrónicos, hablamos por teléfono..., pero además yo organizo conciertos (reservo hoteles, busco salas para los conciertos, tengo contacto con músicos...). Es un trabajo interesante porque siempre aprendo cosas nuevas. En mi trabajo es importante hablar inglés. También hablo un poco de italiano y estudio alemán en una escuela de idiomas. Soy la representante de la empresa en el congreso de "la Caixa" en Bilbao. Mañana viajo a Bilbao para intercambiar ideas sobre el tema de la integración laboral.

1. ¿De dónde es Verónica? ¿Dónde vive ahora?
2. ¿A qué se dedica?
3. ¿Qué hace Verónica y su compañera en la oficina?
4. ¿Qué idiomas habla Verónica?
5. ¿A dónde va mañana?

МОНОЛОГИ И ДИАЛОГИ

Билет № 1

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Estás en una papelería, quieres comprar una agenda y un cuaderno. Tienes 20 euros.

Билет № 2

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Habla de tu padre: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión y nacionalidad.

Билет № 3

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Pregunta al profesor (forma *usted*) su nombre, su apellido, su edad, su profesión y su email y su estado civil.

Билет № 4

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física

-Pregunta al profesor (forma *tú*) su nombre, su apellido, su edad, su profesión y su email y su estado civil.

Билет № 5

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física

-Responde con frases completas a las preguntas de tu profesor sobre ti.

Билет № 6

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Responde con frases completas a las preguntas de tu profesor sobre tu madre.

Билет № 7

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Responde con frases completas a las preguntas de tu profesor con esta información: Teléfono: 678 358 285. Email: ana_vazquez@yahoo.es

Билет № 8

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Describe físicamente a esta persona (imagen 1).

Билет № 9

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Describe físicamente a esta persona (imagen 2).

Билет № 10

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Describe físicamente a tu mejor amigo.

Билет № 11

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Estás en una papelería, quieres comprar una agenda y dos bolígrafos (solo tienes 10 euros).

Билет № 12

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Estás en una papelería, eres el vendedor. No tienes cuadernos negros, pero tienes cuadernos rojos (8,75 euros).

Билет № 13

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Habla de Moscú.

Билет № 14

-Habla sobre ti: indica con frases completas tu nombre, apellido, edad, profesión, nacionalidad y descripción física.

-Describe esta población (imagen 3).

Imagen 1: *ELE Actual*, pág 73, segunda persona por la izquierda.

Imagen 2: *ELE Actual*, pág 125, imagen 1.

Imagen 3: *ELE Actual*, pág 90, imagen A.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК»

II семестр

Контрольная работа за I модуль

GRAMÁTICA Y LÉXICO

A

1. Elige la opción correcta:

1. Cuando la profesora está cansada...

se sienta.

se peina.

se despierta temprano.

2. Cuando mi hermano oye su despertador...

se acuesta.

cierra los ojos.

se despierta.

3. Antonio está enfermo porque...

se divierte con sus amigos.

no se pone la chaqueta en invierno.

se baña todos los días.

4. Cuando llego a la clase yo

me siento.

me quito la ropa.

me despido de la profesora.

5. Mi profesora se enfada conmigo porque...

me despierto tarde para la clase.

no me afeito.

me acuesto.

2. Elige la opción correcta:

1. Alimentarse bien es _____ importante para el bienestar físico.
demasiados

mucho

mucha

muy

2. Hay unos estudiantes que duermen muy _____, pero estudian mucho.

demasiada

poca

poco

nada

3. _____ gente nada en la piscina para estar en forma.

pocas

mucha

muchas

demasiadas

4. Los alumnos hablan francés; el profesor _____.

también

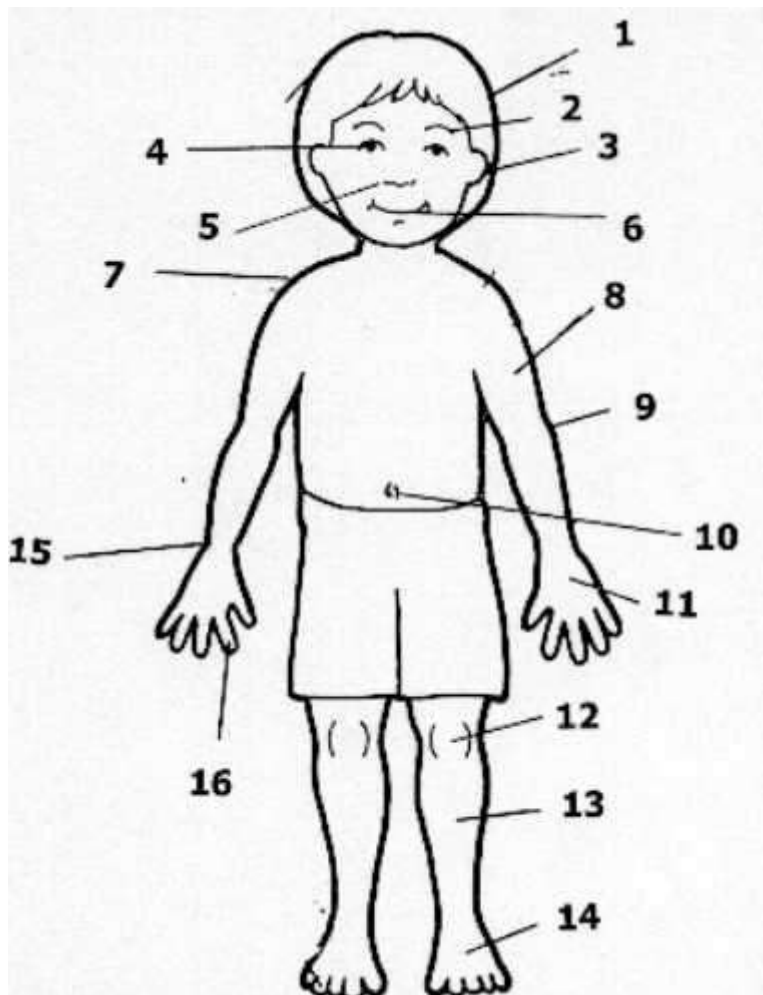
tampoco

5. No voy al instituto esta tarde; mi amigo _____ va.
también
tampoco

3. Escribe la forma adecuada del presente

1. Yo _____ (decir) siempre la verdad.
2. Ella _____ (repetir) los nombres de los alumnos.
3. Esta tarde nosotros _____ (salir) con amigos.
4. Los bebés _____ (dormir) casi todo el día.
5. Mi abuela _____ (dormir) por la tarde.
6. Los empleados de esa empresa _____ (atender) muy bien a los clientes.
8. La secretaria no _____ (poder) venir ahora.
9. En otoño _____ (llover) mucho.
10. Aquí _____ (nevar) en invierno.
11. El fin de semana nosotros _____ (hacer) una fiesta en casa.
12. Marta siempre le _____ (servir) el desayuno a José.
13. ¿A qué hora tú _____ (acostarse) los fines de semana.
14. El viernes vosotros _____ (volver) muy tarde a casa, ¿verdad?.
15. ¿Usted _____ (acordarse) del nombre? No, yo no
_____ (conseguir) acordarme de su nombre, lo siento.

4. Escribe los nombres de las partes del cuerpo



B

1. Elige la opción correcta:

1. Cuando mi hermano tiene un examen...
se sienta.
se peina.
se despierta temprano.
2. Cuando mi amigo esta cansado
se acuesta.
cierra los ojos.
se despierta.
3. Claudio es muy feliz...
se divierte con sus amigos.
no se pone una chaqueta en el invierno.
se baña todos los días.
4. Cuando llego a casa
me siento.
me quito la ropa.
me despido de la profesora.
5. Mi novia se enfada...
me despierto tarde para la clase.
no me afeito.
me acuesto.

2. Elige la opción correcta:

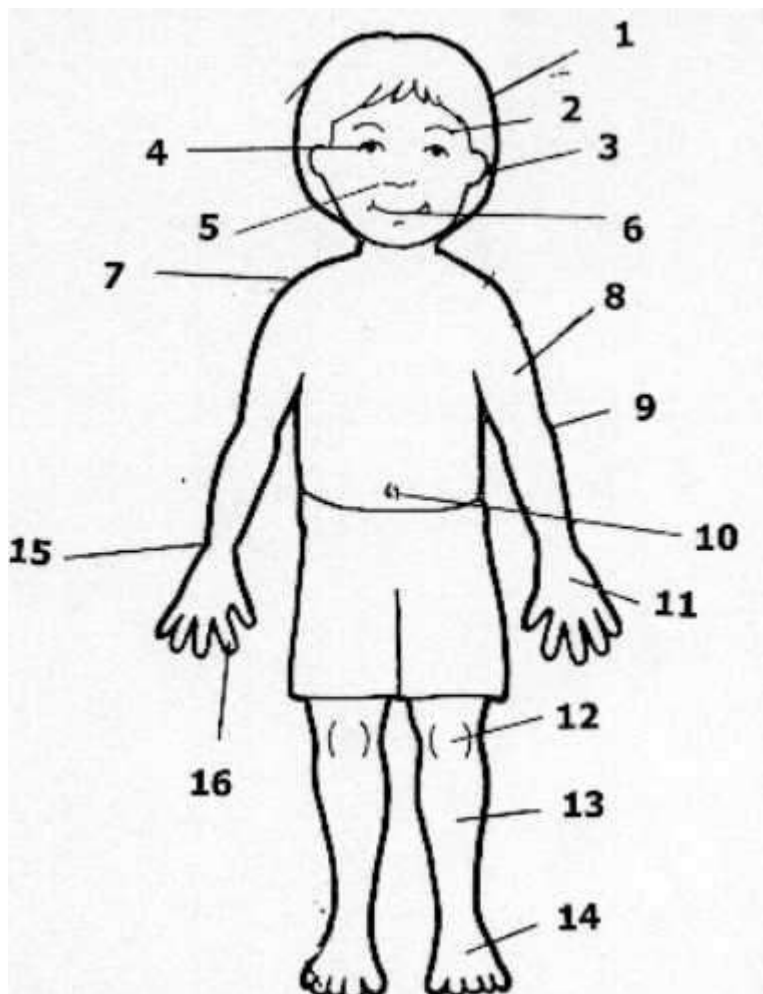
1. Tengo que comer _____ fruta todos los días para mantener mi dieta.
mucha
demasiado
poco
mucho
2. Ella no hace _____ de ejercicios.
demasiados
muchos
muy
nada
3. Alimentarse bien es _____ importante para el bienestar físico.
demasiados
mucho
mucha
muy
4. Yo estudio español. Mi hermano _____ estudia español.
también
tampoco
5. El padre no trabaja el domingo. El hijo _____ trabaja el domingo.
también
tampoco

3. Escribe la forma adecuada del presente

1. ¿Por qué _____ (estudiar) tú español?
2. ¿_____ (Querer) ustedes estudiar japonés ?
3. ¿_____ (Estudiar) ella en la Universidad?

4. Nosotros _____ (querer) estudiar en Salamanca.
5. ¿Cómo se _____ (pronunciar) eso?
6. Yo _____ (querer) vivir en México.
7. ¿_____ (Querer) vosotros escuchar esto?
8. Ellos _____ (escuchar) música.
9. ¿Por qué no lo _____ (escribir) usted?
10. ¿Por qué no lo _____ (escribir) ustedes?
11. Nosotros _____ (estudiar) español y catalán.
12. ¿_____ (Escuchar) ellas muchas canciones españolas?
13. Yo _____ (vivir) en Madrid, y ¿dónde (vivir) tú?
14. ¿_____ (Vivir) vosotros en Buenos Aires?
15. Nosotros _____ (viajar) a Centroamérica.

4. Escribe los nombres de las partes del cuerpo



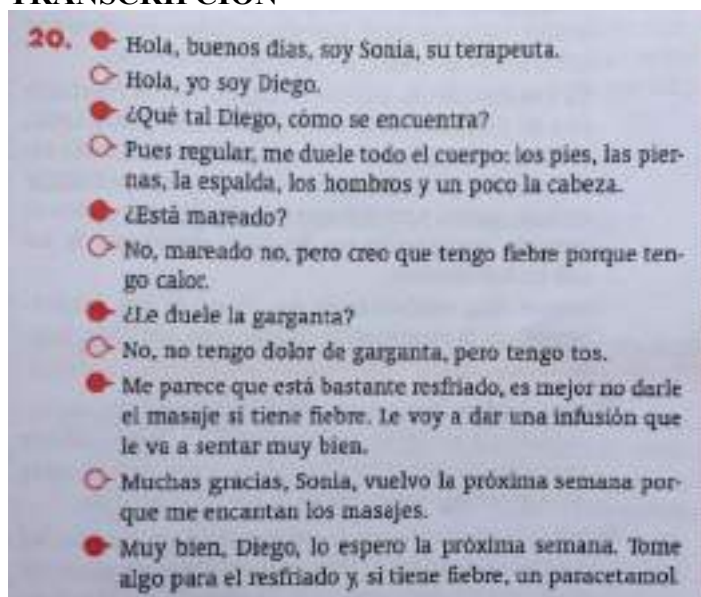
COMPRESIÓN AUDITIVA

Escucha la conversación y contesta a las preguntas:

1. ¿Dónde está Diego?
 - a) en casa
 - b) en el médico
 - c) en un centro deportivo
2. ¿Qué le duele?

- a) los pies, los cuernos, la espalda, los hombros
 - b) los dientes, las piernas, los hombros, la espalda
 - c) las piernas, los hombros, la espalda, los pies
3. ¿Le duele la cabeza?
- a) Sí, mucho
 - b) Sí, pero no mucho
 - c) No
4. ¿Qué otros síntomas tiene?
- a) Tiene calor, por eso cree que tiene fiebre.
 - b) Está mareado y tiene fiebre.
 - c) No está mareado, pero tiene mucho color.
5. ¿Qué dice Sonia?
- a) que va a darle un masaje y una infusión para el resfriado
 - b) que no va a darle el masaje porque está resfriado
 - c) que no va a darle la infusión porque se siente bien
6. ¿Cuándo va a volver Diego?
- a) la semana que viene
 - b) esta semana
 - c) este fin de semana

TRANSCRIPCIÓN



EXPRESIÓN ESCRITA

¿Cómo es un día normal de tu vida? Escribe una redacción (mínimo 100 palabras).

Контрольная работа за II модуль

Control del segundo módulo del segundo semestre de la asignatura Español como Segunda Lengua Extranjera.

GRAMÁTICA Y VOCABULARIO

1: Escribe todas las formas del **pretérito indefinido** de los siguientes verbos:

	HABLAR	COMER	VIVIR
--	--------	-------	-------

Yo			
Tú			
Ella, él, usted			
Nosotros, -as			
Vosotros, -as			
Ellas, ellos, ustedes			

2: Escribe todas las formas del pretérito perfecto del verbo *hablar*:

	HABLAR
Yo	
Tú	
Ella, él, usted	
Nosotros, -as	
Vosotros, -as	
Ellas, ellos, ustedes	

3: Un amigo tiene problemas con los estudios en la universidad, ¿puedes darle unos consejos?

- a) (hacer) _____ los deberes todos los días.
- b) (ir) _____ siempre a clase.
- c) (escribir) _____ de todos los temas que estudiáis en clase.
- d) (estudiar) _____ un poquito todos los días.

4: Completa las frases con las palabras necesarias.

El día 1 de enero en España no trabaja nadie porque es _____, es Año Nuevo. Cuando estudias las _____ son muy largas, pero cuando trabajas solo puedes descansar cuatro semanas al año.

En muchas familias los abuelos _____ de los nietos cuando los padres trabajan.

Moscú tiene 14 millones de _____.

El mate es una bebida _____ de Uruguay.

La _____ de Argentina es Buenos Aires.

Normalmente María _____ café con leche y pan tostado por la mañana, _____ en un restaurante al medio día y por la noche _____ una ensalada y un zumo.

Juan _____ a su hijo al colegio todos los días.

5: Escribe el nombre de los meses del año

EXPRESIÓN ESCRITA

Expresa tu opinión sobre los siguientes temas. Escribe, como mínimo, dos frases sobre cada punto:

1: Hacer exámenes dos veces al año

2: Gastar mucho dinero en ropa

3: Pasar las vacaciones en la playa

COMPRENSIÓN ORAL (A)

Escucha la grabación e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F):

	V	F
La catedral de Santiago está en Galicia		
Barcelona está en la costa cantábrica.		
En Córdoba hay restos árabes		
Almería no tiene playa		
La Mancha está al sur de Madrid.		

COMPRENSIÓN ORAL (B)

Escucha la grabación e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F):

	V	F
Las playas de la costa cantábrica son grandes		
Barcelona está en la costa cantábrica.		
En Granada hay restos árabes		
Almería tiene playa		
El viaje acaba en La Mancha		

Зачет
Письменный тест

GRAMÁTICA Y LÉXICO

A

1. Completa las frases con la forma correcta del presente:

- 1) La clase _____ (empezar) a las 9.00.
- 2) Perdona, yo no _____ (poder) ayudarte.
- 3) Mis amigos y yo siempre _____ (jugar) al tenis los sábados.
- 4) ¿A qué hora _____ (acostarse, vosotros)?
- 5) ¿Qué _____ (decir, tú)? – No _____ (decir, yo) nada.
- 6) ¿_____ (gustar, a ti) los calamares?
- 7) _____ (encantar, a nosotros) bailar.
- 8) A Juan _____ (doler, a él) la garganta.

2. Forma frases según el ejemplo:

Normalmente / yo / comer / 13.30 / hoy / 14.00. – *Normalmente yo como a la una y media, pero hoy he comido a las dos.*

1) Todos los días / Pepe / desayunar / temprano / hoy /tarde. -

2) Nosotros / siempre / volver a casa / 20.00 / esta noche / 22.45. -

3) Habitualmente / tú / ducharse / mañana / hoy / noche. -

4) Normalmente / yo / escribir / muchos correos electrónicos / hoy /solo uno. -

3. Completa el texto con el pretérito indefinido de los verbos:

¿_____ (Viajar, tú) el año pasado? – Sí, _____ (estar, yo) en Perú. -
¿_____ (ir, tú) solo? – No, _____ (viajar, yo) con mis padres. El viaje
_____ (ser) estupendo. Toda la semana _____ (hacer) un tiempo
maravilloso. Nosotros _____ (visitar) Machu Picchu y _____ (comer)
platos muy ricos. Pero mis padres _____ (tener) que volver más pronto por
trabajo.

4. Escribe cuatro formas del imperativo de los verbos.

	tú	vosotros	usted	ustedes
perdonar				
beber				
hacer				

5. Escribe qué están haciendo 4 de las personas del dibujo. Utiliza *estar* + *gerundio*.



1)

- 2) _____
 3) _____
 4) _____

6. ¿Qué les pasa a estas personas?



(1) -

(2) - _____

(5) - _____

7. Quieres preparar una cena familiar. Escribe una lista de cosas que necesitas comprar:

- 1) _____
 2) _____
 3) _____
 4) _____

Коммуникативные ситуации

<p>1 Un amigo español quiere venir a Moscú en noviembre. Dale consejos y contesta a sus preguntas.</p> <p>El entrevistador es el amigo.</p>	<p>2 Mañana es tu cumpleaños. Quieres organizar una fiesta para tus amigos y familiares. Necesitas comprar ingredientes para preparar varios platos, algo de postre y bebidas. Vas a una tienda de alimentos. Tienes 35€.</p> <p>El entrevistador es el dependiente.</p>
<p>3 Trabajas de niñero(-a). Ahora estás cuidando a un niño de 5 años. Son las 9 de la noche, pero los padres todavía no han vuelto a casa. Llama a la madre, pregúntale cuándo van a llegar y contesta a sus preguntas. Te va a preguntar cómo habéis pasado el día.</p> <p>El entrevistador es la madre.</p>	<p>4 Quieres quedar con una amiga, pero tenéis gustos muy diferentes. Te gusta el ocio cultural, y ella prefiere practicar deporte y pasar tiempo al aire libre. Haz varias propuestas y reacciona a las de tu amiga. Intentad llegar a un consenso.</p> <p>El entrevistador es la amiga.</p>
<p>5 Tu amigo quiere aprender francés, pero le resulta muy difícil. Pregúntale qué problemas tiene, dale algún consejo y coméntale qué dificultades tienes para aprender español.</p> <p>El entrevistador es el amigo.</p>	<p>6 Llamas a una amiga para quedar con ella, pero ella te dice que está en Argentina. Estás sorprendido(-a) y le haces varias preguntas sobre su viaje. Después te va a preguntar qué has hecho últimamente.</p> <p>El entrevistador es la amiga.</p>
<p>7 Crees que estás resfriado(-a). Consulta al médico. Dile qué síntomas tienes y contesta a sus preguntas.</p> <p>El entrevistador es el médico.</p>	<p>8 Hace poco has empezado a practicar boxeo. Hoy te han golpeado mucho y estás mal. Vas al médico y le explicas qué te pasa. ¿Qué partes del cuerpo te duelen?</p> <p>El entrevistador es el médico.</p>
<p>9 Tu amigo y tú queréis ir de vacaciones, pero os resulta difícil decidir dónde vais a ir porque a tu amigo le gustan los países muy calurosos y tú prefieres el clima templado. Haz varias propuestas y reacciona a las de tu amigo. Intentad llegar a un consenso.</p> <p>El entrevistador es el amigo.</p>	<p>10 Tu eres la madre/el padre de un niño de 8 años. Según una carta que has recibido de su colegio, a partir de este año los niños van a estudiar los sábados y los domingos, pero el martes va a ser día festivo. Además, las vacaciones de verano van a durar 4 meses. No te gusta nada esa idea. Habla con el director.</p> <p>El entrevistador es el director.</p>
<p>11 Estás de vacaciones en algún lugar precioso. Un amigo te llama por skype. Cuéntale tus experiencias y contesta a sus preguntas.</p> <p>El entrevistador es el amigo.</p>	<p>12 Has entrado en una cafetería por la mañana. Pide algo para desayunar. Tienes solo 4€.</p> <p>El entrevistador es el camarero.</p>
<p>13</p>	<p>14</p>

Tu amigo cree que está gordo. Primero, dile que no es así, pero después dale consejos para adelgazar. El entrevistador es el amigo.	Estás en un bar con un amigo. Has tenido un día terrible. Coméntalo a tu amigo, pregúntale cómo ha sido su día y reacciona a sus respuestas. El entrevistador es el amigo.
--	---

15

Has quedado con una amiga para comer en un restaurante. La amiga va a llegar tarde, pero te ha dicho que pidas algo para ella también. Sabes que es vegetariana. Observa la carta y pide algo para vosotros(-as) dos.

PRIMEROS	POSTRES
Ensalada variada 4,12	Fruta del tiempo 2,70
Ensalada verde 4,27	Flan 2,28
Sopa de pescado 5,11	Helado 2,33
Guisantes con jamón 5,51	Natillas 2,10
Arroz a la cubana 5,80	Queso 3,08
Pasta 7,51	Yogur 1,56
Mocarrones 4,80	Tartas variadas 2,38

SEGUNDOS	BEBIDAS
Salmón marinado 10,82	Agua mineral 0,90
Sardinas asadas 6,51	Zumo de naranja 1,80
Merluza en salsa 12,62	Cerveza 1,58
Lenguado a la plancha 15,02	Vino blanco 3,72
Bistec a la plancha 11,72	Vino tinto 4,03
Costillas de cerdo 7,81	Gaseosa 1,08

El entrevistador es el camarero.

16.

Hace poco has vuelto de un viaje. Quedas en un bar con un amigo. Cuéntale tu viaje y pregúntale qué ha hecho últimamente.

El entrevistador es el amigo.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ
СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК»
III семестр
Контрольная работа за I
модуль**

I

1. Completa las frases con las formas adecuadas:

- 1) ¿De dónde _____ (ser, tú)?
- 2) ¿Cómo _____ (estar) tus hijos?
- 3) Yo siempre _____ (tener) calor en verano.
- 4) _____ (llamarse, nosotros) Pedro y Paco.
- 5) Yo no _____ (hablar) español.
- 6) Mario no _____ (comer) pescado.
- 7) ¿_____ (Vivir, vosotros) aquí?
- 8) Mis padres _____ (querer) vivir en España.
- 9) ¿_____ (Poder, tú) ayudarme?
- 10) Yo _____ (empezar) a trabajar mañana.
- 11) ¿A qué hora _____ (acostarse, vosotros)?
- 12) Juan siempre _____ (pedir) carne con patatas.
- 13) Yo no _____ (decir) nada malo.
- 14) ¿_____ (gustar, a ti) las naranjas?
- 15) A María _____ (doler, a ella) la garganta.

2. Usa los verbos del recuadro para completar las frases (en *Preterito Perfecto Compuesto*):

ver, comer, volver, estar, hacer, poner

1. Hoy _____ (yo) carne con verduras.
2. ¿Qué _____ (tú) esta mañana?
3. ¿Dónde _____ (vosotros) este verano?
4. Nosotros nunca _____ a una persona famosa.
5. Ricardo se _____ un abrigo porque hace mucho frío.
6. Antonio y Lola ya _____ de su viaje.

3. Contesta las preguntas usando el léxico de los temas que has estudiado este semestre:

A. ¿Qué hay que hacer para aprender un idioma?

h _____ ejercicios de gramática

t _____ textos

Escuchar muchas **c** _____ y **g** _____

Hablar con los **n** _____

Ver **p** _____

Mejorar la **p** _____

B. Esta semana tus amigos y tú habéis ido al gimnasio cuatro veces. ¿Qué partes del cuerpo os duelen?

Tomás y tú habéis corrido mucho y ___ **d** _____ las

p _____

Pedro ha levantado pesas (поднимал гантели) y ___ **d** _____ los

b _____ y la **e** _____

Roberto no ha ido a las clases porque está enfermo. Está resfriado (простужен). ¿Qué síntomas tiene?

Le duele _____

Le duelen _____

Tiene _____

C. ¿Cómo están esas personas?

Julia ha aprobado todos los exámenes, y ahora está de vacaciones. Además, sus padres le han regalado un ordenador nuevo.

Alonso ha hecho un error en su trabajo y ahora el jefe quiere hablar con él.

Esta semana mis amigos han trabajado 10 horas al día.

Estoy en India. La temperatura es de 38°.

D. ¿Qué ropa te pones para...?

1. *Ir a la oficina (hoy tienes una reunión importante)*

2. *Ir al campo en invierno*

3. *Jugar al tenis con tu amigo*

E. ¿Qué comida eligen esas personas?

Un niño de 10 años, para cenar

Un deportista, antes de las competiciones

Una mujer que está en un café en verano y tiene mucha hambre

1. **Escribe una carta a tu amigo. Habla de un día (real o no) de tu vida usando *Pretérito Perfecto Compuesto*. (60-80 palabras)**

II

2. **Completa las frases con las formas adecuadas:**

- 1) Yo _____ (ser) de Valencia.
- 2) ¿Dónde _____ (estar, tú)?
- 3) Los niños _____ (tener) mucho frío.
- 4) ¿Cómo _____ (llamarse, vosotros)?
- 5) Nosotros _____ (trabajar) en un banco.
- 6) Yo no _____ (beber) tequila.
- 7) ¿Qué _____ (escribir, vosotros)?
- 8) Ramón _____ (querer) casarse conmigo.
- 9) ¿Qué _____ (pensar) tus hermanos de tu novia?
- 10) ¿(Dormir, ustedes) _____ bien?
- 11) ¿A qué hora _____ (despertarse, tú)?
- 12) ¿Qué _____ (decir, tú)?
- 13) Yo no _____ (saber) tocar la guitarra.
- 14) _____ (Gustar, a nosotros) el cine.
- 15) _____ (doler, a mí) los ojos.

3. **Usa los verbos del recuadro para completar las frases (en *Pretérito Perfecto Compuesto*):**

beber, ver, morir, hacer, ir, volver

1. ¿Dónde _____ (tú) este fin de semana?
2. Yo nunca _____ vodka.
3. Mis padres ya _____ del trabajo.
4. ¿_____ (vosotros) ya los deberes?
5. Todavía no _____ (nosotros) esta película.
6. Ramón está triste porque su loro _____.

4. **Contesta las preguntas usando el léxico de los temas que has estudiado este semestre:**

A. ¿Qué comida compras si...?

Eres un estudiante, no cocinas muy bien y casi no tienes dinero:

Eres una madre de 3 hijos pequeños y necesitas preparar el desayuno:

Eres vegetariano y tienes mucha hambre:

B. ¿Cómo están esas personas?

Hoy Ana ha traducido 4 textos y ha hecho 5 presentaciones. Ahora son las 2 de la madrugada.

Dos chicos están en el bosque y ven un animal grande.

Estamos en Canadá. La temperatura es de --20°.

Te han invitado a una fiesta muy grande. Allí vas a ver a mucha gente interesante.

C. ¿Qué ropa te pones para...?

Ir al parque en otoño (hace frío).

Ir al teatro en verano

Ir a la playa

D. ¿Qué hay que hacer para aprender una lengua extranjera?

Escuchar muchas **c** _____ y **g** _____

Hablar con los **n** _____

Ver **p** _____

T _____ textos

Mejorar la **p** _____

H _____ ejercicios de gramática

E. Tu primo Jorge ha ido en su bicicleta nueva muy rápido y se ha caído.

¿Qué le duele?

Le duele _____

Le duelen _____

Paloma tiene gripe. Escribe qué síntomas tiene.

Le duele _____

Le duelen _____

Tiene _____

4. **Escribe una carta a tu amigo. Habla de un día (real o no) de tu vida usando *Pretérito Perfecto Compuesto*. (60-80 palabras)**

COMPREENSIÓN AUDITIVA

Escucha esta conversación y contesta a las preguntas.

1. ¿Dónde está Diego?
 - a) en casa
 - b) en el médico
 - c) en un centro deportivo

2. ¿Qué le duele?
 - a) los pies, los cuernos, la espalda, los hombros
 - b) los dientes, las piernas, los hombros, la espalda
 - c) las piernas, los hombros, la espalda, los pies

3. ¿Le duele la cabeza?
 - a) Sí, mucho
 - b) Sí, pero no mucho
 - c) No

4. ¿Qué otros síntomas tiene?
 - a) Tiene calor, por eso cree que tiene fiebre.
 - b) Está mareado y tiene fiebre.
 - c) No está mareado, pero tiene mucho color.

5. ¿Qué dice Sonia?
 - a) que va a darle un masaje y una infusión para el resfriado
 - b) que no va a darle el masaje porque está resfriado
 - c) que no va a darle la infusión porque se siente bien

6. ¿Cuándo va a volver Diego?
 - a) la semana que viene
 - b) esta semana
 - c) este fin de semana

Контрольная работа за II модуль

A

1. Escribe qué están haciendo seis de las personas en el dibujo. Utilice *estar* + *gerundio*.



- 1) _____
_____.
- 2) _____
_____.
- 3) _____
_____.
- 4) _____
_____.
- 5) _____
_____.
- 6) _____
_____.

2. Pon los verbos en *pretérito indefinido*:

Yo _____ (nacer) en 1988. Hasta 18 años _____ (vivir, yo) en Tarragona. - ¿Y dónde _____ (estudiar, tú)? – En 1966 mi hermana y yo _____ (ir) a Barcelona. - _____ (Entrar, vosotros) en la universidad?
 – Sí, yo la _____ (terminar) en el año 2000 y Ana no (poder) terminarla. _____ (Tener, ella) que trabajar en un bar. Pero Barcelona nos _____ (gustar, ella) mucho. Aquellos años _____ (pasar, ellos) muy rápido.

3. Imagínate que el verano pasado fuiste a Barcelona. Escribe 5 cosas que hiciste allí:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Estos dibujos representan la vida de una persona. Escribe qué acontecimientos representan los siguientes dibujos. Tienes que escribir los años con letras.



- (A) _____
 _____.
- (B) _____
 _____.
- (E) _____
 _____.
- (F) _____
 _____.
- (G) _____
 _____.
- (H) _____
 _____.
- (K) _____
 _____.

EXPRESIÓN ESCRITA

Escribe un email a un amigo sobre algún viaje (real o imaginario) que hiciste el año pasado.

B

1. Escribe qué están haciendo seis de las personas en el dibujo. Utilice *estar* + *gerundio*.



- 1) _____
- _____.
- 2) _____
- _____.
- 3) _____
- _____.
- 4) _____
- _____.
- 5) _____
- _____.
- 6) _____
- _____.

2. Pon los verbos en *pretérito indefinido*:

- ¿_____ (Viajar, tú) el año pasado? – Sí, _____ (ir, yo) a México con mi novio. - ¿Cuánto tiempo _____ (pasar, vosotros) allí? - _____ (Estar, nosotros) allí dos semanas. _____ (Hacer) un tiempo estupendo. Yo _____ (visitar) las pirámides mayas y me _____ (gustar, ellas) mucho, pero Ricardo no _____ (querer) ir. _____ (Quedarse, él) en el hotel y _____ (ir) a la playa.

3. Imagínate que el año pasado fuiste a Madrid. Escribe 5 cosas que hiciste allí:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Estos dibujos representan la vida de una persona. Escribe qué acontecimientos representan los siguientes dibujos. Tienes que escribir los años con letras.



- (A) _____
- (C) _____
- (D) _____
- (G) _____
- (I) _____
- (J) _____
- _____
- (K) _____
- _____

EXPRESIÓN ESCRITA

Escribe un email a un amigo sobre algún viaje (real o imaginario) que hiciste el año pasado.

COMPRENSIÓN AUDITIVA

¿Verdadero o falso?

	v	f
1) Ahora Inma está de viaje.		
2) El viernes pasado fue a Tenerife.		
3) El viaje fue un regalo de sus hijos por su cumpleaños.		
4) En Tenerife hizo un tiempo terrible.		
5) Hizo 35 grados.		
6) Fue a Tenerife sola.		
7) Fue al norte porque en el sur hace demasiado calor.		
8) Las frutas de Tenerife le parecieron extrañas.		
9) En Tenerife no hay plátanos.		
10) Visitó un volcán.		

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК»

IV семестр

Контрольная работа за I модуль

Prueba del módulo 1

Nombre y apellido

Morfología

Escribe todas las formas del futuro simple y del condicional simple del verbo *hablar*.

	FURURO	CONDICIONAL
Yo		
Tú		
Ella/él/usted		
Nosotras (os)		
Vosotras (os)		
Ellas (os) / ustedes		

Escribe la primera persona singular (*yo*) del futuro y del condicional de los estos verbos:

	Querer	Venir	Hacer	Saber	Salir	Decir
Futuro						
Condicional						

	Caber	Poner	Haber	Tener	Poder	Valer
Futuro						
Condicional						

Completa las siguientes frases con el verbo en la forma correcta:

1: Si mañana (llover) _____, no (montar, yo) _____ en bicicleta.

2: Te (dar, yo) _____ esta chocolatina si no le (decir, tú) _____ a mamá que he llegado tarde.

3: Mañana (nevar) _____ en los Pirineos.

Un amigo quiere cambiar radicalmente de vida, dale cuatro consejos con fórmulas diferentes.

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:

Completa estas frases con el verbo en la forma correcta:

- 1: Cuando era pequeña nunca pensé que (estudiar, yo) _____ español.
- 2: Cuando decidí estudiar español, pensé que (ser) _____ más fácil.
- 3: Cuando empecé a estudiar español, no pensé que algún día (saber, yo) _____ seis formas verbales.
- 4: Al final de mis estudios, (aprender, yo) _____ al menos diez formas verbales en español.
- 5: Prometo que (estudiar, yo) _____ más vocabulario: si aprendo 20 palabras a la semana, al final del semestre (aprender, yo) _____ 200 palabras.

Expresa tres deseos (con fórmulas diferentes) para este verano.

- 1:
- 2:
- 3:

¿Qué sabes del edificio que está enfrente de nuestra clase? ¿Sabes cuándo lo construyeron y para quién? ¿Sabes cuántas veces han pintado la fachada o cuántas familias han vivido en él desde que lo construyeron? ¿Sabes quién vive ahí ahora, cómo son los pisos o cuánto cuestan?

Responde a todas estas preguntas con tus propias conjeturas.

A partir de esta imagen, escribe el pronóstico del tiempo para mañana.



Completa el texto con las palabras necesarias:

En muchas ciudades hay _____ de varios colores para tirar los _____ que producimos en casa. Por ejemplo, en el _____ azul puedes tirar el papel y cartón; en el _____ verde puedes tirar las botellas y los botes de _____; y en el _____ amarillo puedes tirar muchos tipos de _____, como las _____ de metal o los “tetra-pack”.

Además, podemos hacer muchas otras cosas para _____ energía en casa y así contrubuir menos al calentamiento global. Podemos utilizar bombillas y electrodomésticos de _____, podemos _____ el consumo de energía y agua si cargamos la lavadora y el lavaplatos al máximo.

Fuera de casa también podemos hacer muchas cosas para contribuir a la lucha contra el calentamiento global: viajar en coche _____ más que viajar en metro, ¡y desplazarse andando o en bicicleta no causa ninguna _____!

Muchos problemas _____ están relacionados con los alimentos que guardamos en nuestra _____. Comprar frutas y verduras locales y de temporada _____ los kilómetros que recorren los alimentos y así se produce mucha menos _____.

Completa las frases con las palabras adecuadas:

Cuando estuve en San Petersburgo _____ en un hotel muy acogedor en el centro. _____ viajar a San Petersburgo, solo en esa ciudad puedes ver una arquitectura tan particular.

Además, en San Petersburgo _____ Juan. Los dos estábamos haciendo la misma excursión por los canales, él me miró, _____ a mí y me invitó a cenar después del paseo. Yo acepté y enseguida _____ él. Nos casamos dos años después.

Контрольная работа за II модуль

Control del segundo módulo del cuarto semestre de español como lengua extranjera.

GRAMÁTICA

Escribe los verbos del recuadro en la forma adecuada de *pretérito imperfecto* o *pretérito perfecto*:

Hola, Carolina. Te escribo este mail para contarte por qué no ^{te} ~~he podido~~ ir a tu fiesta. Es que esta tarde (1) al cine con Mario. Sí, ese chico que (2) tan feo, ¿recuerdas? Te lo presenté el otro día en el café y, después, te (3) varias veces de él. Bueno, pues resulta que, después del cine, Mario me (4) a cenar en su casa. Yo no (5) , pero, al final, (6) a cenar a su casa con Hans. Mario no lo (7) , así que le (8) que Hans (9) mi novio, y el pobre se lo (10) Al final, la cena (11) realmente horrible. El pollo (12) quemado y la Coca-Cola (13) light sin cafeína y, además de todo, (14) que escuchar durante toda la cena un disco de grandes éxitos de Julio Iglesias. Creo que (15) mi peor noche en los últimos seis meses. Bueno, nos vemos mañana y te cuento más.

☺ poder ✓	1. ir	2. ser	3. hablar	4. invitar	5. querer	6. ir	7. conocer
8. decir	9. ser	10. creer	11. ser	12. estar	13. ser	14. tener	15. ser

Escribe los verbos entre paréntesis en la forma adecuada de *pretérito imperfecto*, *pretérito indefinido* o *pretérito perfecto*:

Yo (*instalarse*) en una casa cercana a la glorieta de Colón, donde (*estar*) la Academia. Una señora, que (*parecer*) viuda, (*alojar*) en su hermoso piso a seis muchachas estudiantes de distintas edades. (*Ser*) un pequeño internado que (*tener*) unas normas claras y unos horarios fijos para las comidas y el regreso por la noche.

Mis compañeras (*venir*) todas de fuera, de ciudades o pueblos más o menos lejanos. La confianza de sus padres en doña Luisa (*ser*) total y ella (*ejercer*) como cabeza de familia. Todas las noches (*sober, nosotras*) cenar temprano y, después, siempre (*haber*) un rato de charla y diversión en el salón, con la presencia constante de nuestra tutora, que (*entrar*) y (*salir*) con cualquier pretexto. Nosotras (*ver*) (*contarse*) historias, (*comentar*) cosas sobre los profesores y los compañeros, (*prestarse*) libros, trajes, revistas. Los domingos (*ir, nosotras*) al cine o a pasear, pero siempre (*volver, nosotras*) pronto. Pero una vez (*llegar*) la noche y una de las chicas no (*aparecer*) Doña Luisa (*estar*) nerviosísima, nos (*ver*) a todas y nos (*preguntar*) "¿Nosotras (*ver*) a Carlota en algún lugar? ¿alguien sabe con quién (*salir*) esta tarde?". A mí me (*asustar*) comprobar que nadie (*conocer*) a Carlota. A las once de la noche doña Luisa (*llamar*) a la policía. A las doce (*enviar*) a los padres un mensaje telegráfico. A las tres de la mañana la policía (*informar*) a doña Luisa de que Carlota (*encontrarse*) en un hospital. Según algunos testigos, Carlota (*sufrir*) un desmayo porque un coche la (*atropellar*) No (*ser*) nada importante. Doña Luisa (*respirar*) aliviada y (*exclamar*) "Gracias a Dios, no (*ser*) nada".

Tienes visita en tu casa y tus invitados te piden permiso para hacer algunas cosas. Utiliza *formas diferentes* para pedir permiso.

	Petición
Poner el móvil a cargar	
Llevarte un libro a casa	
Servirte otro trozo de tarta	
Hojear un álbum de fotos	

Cambia las frases de imperativo afirmativo a imperativo negativo.

- 1: Llévame lo a casa:
- 2: Déjame el boli un momento:
- 3: Dímelo:
- 4: Váyanse:
- 5: Lléveselo:
- 6: Vete:
- 7: Salid rápido:
- 8: Ponlo en la mesa:
- 9: Abra la puerta:
- 10: Cállese:

Escribe el imperativo afirmativo en la forma de *tú* de los siguientes verbos:

Hablar	Comer	Venir	Ir	Ser

Hacer	Salir	Poner	Decir	Tener

Conjuga los siguientes verbos en presente de subjuntivo:

	Hablar	Beber	Vivir	Pensar	Pedir
Yo					
Tú					
Él, ella, usted					
Nosotros, -as					
Vosotros, -as					
Ellos, -as, ustedes					

Escribe la primera y segunda persona singular (*yo* y *tú*) del presente de subjuntivo de los siguientes verbos:

- | | |
|--------|----------|
| Ser: | Poner: |
| Estar: | Hacer: |
| Ir: | Ver: |
| Saber: | Conocer: |
| Haber: | |
| Salir: | |

Экзамен

Письменный тест

A

Prueba semestral del cuarto semestre de español como segunda lengua extranjera.

Gramática y léxico:

GRAMÁTICA Y LÉXICO

1: Escribe el pronóstico del tiempo para el siguiente mapa:



2: Completa las frases con las palabras adecuadas:

- Existen _____ de diferentes colores para los distintos tipos de basura.
- El _____ es el proceso en el que materiales usados se convierten en productos nuevos.
- El _____, el material del que están hechas las botellas de vino, se puede reutilizar miles de veces.
- Antes de comer mi hermano _____ la mesa y después de comer yo _____ los platos.

2: Completa las frases con el verbo en la forma necesaria:

- Si estudio todos los días, _____ (*aprobar*, yo) los exámenes con facilidad.
- Si te acuestas tarde, no _____ (*poder*, tú) madrugar mañana.
- Si cierras la puerta, el gato _____ (*salir*) por la ventana.
- Si ahora das a los niños un poco de chocolate, luego no _____ (*querer*, ellos) comerse la sopa.
- _____ (*haber*) pronto una tercera guerra mundial si los países no abandonan las armas.

3: Un amigo tuyo te pregunta qué puede hacer para encontrar un buen trabajo. Dale tres consejos utilizando diferentes fórmulas.

-
-
-

4: Completa las hipótesis sobre estas imágenes con los verbos en la forma adecuada:



- 1: El chico _____ (*sacarse*, él) el carné hace solo dos semanas y todavía no _____ (*saber*, él) conducir muy bien.
- 2: Le _____ (*coger*, él) el coche a su padre sin permiso y ahora _____ (*estar*, él) muy nervioso y no _____ (*saber*, él) qué hacer.
- 5: Escribe el verbo en la forma correcta del pasado:
- a) —Cuando _____ (*vivir*, yo) en Sevilla, me _____ (*gustar*) pasear por la orilla del Guadalquivir.
—¿_____ (*vivir*, tú) mucho tiempo allí?
—_____ (*estar*, yo) unos diez años.
- b) Antes _____ (*sober*, yo) practicar deportes de riesgo: _____ (*hacer*, yo) barranquismo, *rafting*, etc. Me _____ (*gustar*) mucho. Pero desde que _____ (*tener*, yo) el accidente y _____ (*romperse*, yo) la pierna, no _____ (*volver*, yo) a hacerlo.
- 6: Escribe el imperativo positivo y negativo de los siguientes verbos. Sustituye el objeto directo por el pronombre adecuado cuando sea necesario.

	Positivo	Negativo
Poner la mesa (tú)		
Levantarse (vosotros)		
Salir de la habitación (usted)		
Hacer ruido (ustedes)		
Irse (tú)		

COMPRESIÓN ORAL

Tarea 1: A continuación escucharás siete anuncios de radio. Oirás los anuncios dos veces. Después, marca la opción correctar para cada pregunta.

- 1: Esta papelería hace un descuento a:
- Los arquitectos
 - Los que cumplen 25 años
 - Los estudiantes de arquitectura
- 2: La obra de la que habla el anuncio es:
- Romántica
 - Cómica
 - Dramática
- 3: Después de hacer este curso:
- Se puede hacer el examen de la Escuela Oficial de Idiomas
 - Hay que hacer un examen oficial
 - Se puede hacer otro curso

- 4: Esta es una colección de libros:
- a) Para toda la familia
 - b) Para aprender español
 - c) Nueva
- 5: Esta revista:
- a) Cuesta tres euros
 - b) Sale una vez a la semana
 - c) Contiene fotos en color
- 6: Esta escuela es:
- a) Para niños menores de seis años
 - b) Para niños con problemas
 - c) De formación de maestros
- 7: Para tener el libro de regalo hay que:
- a) Ir a la librería
 - b) Escribir una redacción
 - c) Ganar un concurso de fotos

Tarea 2: A continuación escucharás una noticia de radio sobre la Universidad Internacional Menéndez Pelayo. Oirás la noticia dos veces. Marca la opción correcta para cada pregunta.

- 8: La intención de la noticia es:
- a) Hacer publicidad de los estudios en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo
 - b) Hablar sobre diferentes actos en la Universidad Internacional Menéndez Pelayo
 - c) Anunciar la creación de una nueva universidad
- 9: La noticia habla de acontecimientos que:
- a) Van a pasar en el futuro
 - b) Ya han pasado
 - c) Están pasando en este momento
- 10: El taller sobre la radio pública:
- a) Se celebra en América
 - b) Trata sobre el terrorismo
 - c) Lo prepara Radio Nacional de España
- 11: Los encuentros sobre educación son:
- a) Antes del taller sobre la radio
 - b) Al mismo tiempo que el taller sobre la radio
 - c) Después del taller sobre la radio
- 12: La universidad organiza también cursos para:
- a) Alumnos de primaria
 - b) Profesores iberoamericanos
 - c) Maestros de primaria
- 13: Según la noticia
- a) Los cursos se pueden hacer por internet
 - b) Se puede hacer la matrícula por internet
 - c) Todos los cursos cuestan igual

EXPRESIÓN ESCRITA

Escribe una redacción sobre uno de estos dos temas (mínimo 150 palabras)

- a) Explica cuáles son tus proyectos para los próximos meses para contribuir a hacer del mundo un lugar más sostenible. La redacción deberá incluir:
 - a. Qué haces ahora para proteger el medio ambiente
 - b. Expresiones temporales de futuro y futuro simple
 - c. Promesas

- b) Escribe un email a un amigo que ha tenido un desengaño amoroso. El texto debe incluir:
- a. Una situación similar que tú has vivido
 - b. Cómo saliste de esa situación
 - c. Consejos, en diferentes formas, para tu amigo

Монологи и диалоги

1. Cuenta cómo fue tu primer día en la universidad.
2. Imagina que estás en una librería. Quieres comprar un libro para un amigo. Consulta al vendedor y compra un libro. Utiliza las fórmulas de cortesía necesarias.
3. ¿Qué tiempo hace hoy y qué tiempo hizo ayer?
4. Imagina que estás en una tienda de electrodomésticos. Necesitas comprar una lavadora. Habla con el vendedor y pregunta si tienen lavadoras y qué modelos tienen. Te interesa que sea una lavadora ecológica.
5. ¿Qué harás cuando termines la universidad?
6. ¿Cómo conociste a tu mejor amigo?
7. Imagina que el profesor y tú tenéis que hacer un regalo a un amigo. Da ideas. Expresa desacuerdo con algunas ideas del profesor, expresa acuerdo con otras ideas.
8. Imagina que tienes unos días libres para hacer un pequeño viaje. Decide con el profesor a dónde podéis ir. Da ideas. Expresa desacuerdo con algunas ideas del profesor, expresa acuerdo con otras ideas.
9. Imagina que estás en tu casa y te visita el profesor. Reacciona a algunas peticiones de tu profesor de forma negativa y a otras de forma positiva.
10. Imagina que estás de visita en casa del profesor. Pide, de forma cortés, cargar el teléfono, abrir la ventana y comer más tarta.
11. Cuenta cómo fue el día que hiciste los exámenes de acceso a la universidad (ЕГЭ). Describe el ambiente, las circunstancias y haz una valoración general de la experiencia.
12. Cuenta cómo fue el primer viaje que hiciste sin tus padres. Describe las circunstancias, la compañía, el destino del viaje y la valoración general de la experiencia.
13. El profesor quiere ponerse en forma y te pide consejo. Cuenta tu experiencia personal con el deporte y da al menos dos consejos a tu profesor.
14. El profesor quiere estudiar chino y te pide consejo. Cuenta tu experiencia personal con los idiomas extranjeros y da al menos dos consejos a tu profesor.
15. ¿Qué harás cuando termines el último examen del curso? ¿Qué harás si tienes que preparar algún examen para septiembre?
16. ¿Por qué elegiste estudiar español? ¿Cómo pensabas que sería estudiar este idioma?
17. ¿Qué sabes de este edificio? ¿Cuándo lo construyeron? ¿Cuántos años tiene? Formula hipótesis.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК»

V семестр

Контрольная работа за I модуль

Ia. Complete las frases con lo, la, los, las, le, les o se

1. _____ dije a Juana que no tengo dinero.
2. - ¿_____ has dejado el coche a tu hermanos? – No, no _____ he dejado.
3. - ¿Has visto la última película de Amenábar? – Sí, _____ vi la semana pasada.
4. José se enamoró inmediatamente de Cristina y _____ pidió casarse con ella.

Ib. Traduzca al español

5. Не упусти возможность!
6. Дорогие мои друзья, приходите познакомиться с моей семьей в эти выходные.
7. Заходи (*посети*) на нашу страницу и купи себе все!
8. Будьте королем мира с матрасами (*colchón*) «Комодисимо».
9. Вашим бабушке и дедушке понравится «Карвалол». Окажите им услугу, подарите им его!

II. Elija las palabras adecuadas del cuadro y complete las frases

chistes	están ambientadas	temporada	publicidad	consumidores
impactar	está muy bien	productos	campañas	inculto

1. A través de las redes sociales los _____ pueden expresar sus opiniones de los _____ nuevos.
2. Hay varias películas de James Bond que _____ en Rusia.
3. La _____ no solo ayuda a vender productos. Los gobiernos y los ONG lanzan _____ para concienciar a la gente de los problemas sociales.
4. En Argentina, los _____ de “gallegos” son muy populares. El “gallego” es _____ y bruto pero honrado y buena persona.
5. El publicista lo utilice todo para _____ al público: los imágenes, el texto, etc.
6. La serie “How I Met Your Mother” _____ aunque la última _____ no me gustó nada.

III. Escuche la grabación y escriba si las frases son verdaderas o falsas

	Verdadero	Falso
1. La gente en España se parece mucho a la gente en Argentina.		
2. Según Silvia, el horario de las comidas en España es igual que en Buenos Aires.		
3. A Silvia le parece horrible que los bares y los cines siempre estén llenos de gente.		
4. A Silvia los españoles le parecen ser ruidosos.		
5. A Silvia le sorprende que la gente mayor no sea muy elegante.		
6. Los españoles no se disculpan cuando llegan tarde.		

IV a. Vea el trailer y escriba unos 50 palabras sobre la película.

IV b. Mire el cartel publicitario y exprese su opinión (aprox. 50 palabras).

**Контрольная работа за II модуль
Gramática y léxico**

a) Completa las frases con las formas adecuadas de los verbos.

1. Es necesario que (volver, tú) _____ pronto.
2. Es absurdo que (decir, ellos) _____ eso de ti.
3. No quiere (trabajar, él) _____ con su familia.
4. Te pido que me (perdonar, tú) _____ .
5. Sé que (irse, tú) _____ de la ciudad.
6. ¿Crees que (tener, nosotros) _____ dinero suficiente para el regalo?
7. Me alegra que (venir, vosotros) _____ a verme.
8. No es verdad que (estar, ellos) _____ arruinados.
9. ¡Somos la “Radio 1”! Damos las noticias que la gente (querer) _____ escuchar.
10. No parece que (estar, ellos) _____ muy contentos.
11. Estoy seguro de que te lo (contar, ella) _____ todo.
12. Necesito que (recordar, vosotros) _____ lo que pasó.
13. Deseo que (ser, tú) _____ feliz.
14. Tal vez no (hacer, él) _____ eso.
15. Te recomiendo (ir, tú) _____ al médico.

b) Escribe qué objetos necesitas en estas situaciones.

1. Está lloviendo.

2. Voy a la boda de mi mejor amiga.

3. El niño no quiere dormir.

4. Quiero viajar a México y necesito a alguien para acompañarme.

5. No puedo encontrar mi móvil.

c) Traduce al español

1. Мне очень стыдно забывать о дне рождения друзей.
2. – Меня раздражает, что мы никуда вместе не ходим. – Как это не ходим? Мы разве не ходили вчера в театр?
3. Я сыт по горло Сарой и ее музыкой.
4. Ты собираешь надеть это платье? Ты, наверное, с ума сошла. Оно ужасно уродливое и страшно вызывающее.
5. Вилка – это очень практичный предмет. Она хорошо подходит, чтобы открывать вино.

**Экзамен
Письменный тест**

LÉXICO Y GRAMÁTICA

a) Pon los verbos en la forma adecuada

1. No lo creeré hasta que lo (yo, ver) _____ .
2. Es poco probable que (volver, él) _____ a ser político.
3. Me parece que (ellos, estar) _____ contentos con los resultados.
4. Queremos que nos (usted, escuchar) _____ al menos una vez.
5. Ojalá que Marta y Pedro (traer) _____ las fotos que nos prometieron.
6. Los alumnos que (llegar) _____ tarde no podrán entrar.
7. Estoy muy nerviosa por que me han dicho que (participar, yo) _____ en el concurso. No lo sabía.
8. Pepe acaba de comentar que hoy es tu cumpleaños. ¡Que lo (pasar, tú) _____ bien!
9. ¿Es verdad que todos los españoles (ser) _____ morenos?
10. Es lógico que Rafa y Pilar (preferir) _____ ese restaurante. Es buenísimo.

b) Piensa en los eslóganes publicitarios para los siguientes productos:

		Imperativo afirmativo	Imperativo negativo
1	Viaje a Australia		
2	Curso de yoga		
3	Un refresco		
4	Una marca de ropa		
5	Un coche de lujo		
6	Proyector para smartphone		

c) Relaciona las preguntas con las respuestas

1. ¿Has visto la última película de Guillermo del Toro?	a. No, todavía no se lo ha comentado.

2. ¿Has visto el nuevo hotel de la calle Trafalgar?	b. No, no les he dicho nada.
3. ¿Has visto los pantalones que lleva Marisa?	c. No, no se los he contado a nadie.
4. ¿Le has dicho a Pedro que no vas a ir a la fiesta?	d. Sí, la vi la semana pasada.
5. ¿Le has dicho a tus padres que has suspendido?	e. No, no los he visto. ¿Cómo son?
6. ¿Le has contado a Julia todos nuestros secretos?	f. No, no lo he visto. ¿Es bonito?

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК»**

VI семестр

I

I. Complete las frases con las formas adecuadas de los verbos

1. No me gusta nada la idea de comer en McDonuts. Prefiero que _____ (comer, nosotros) aquí.
2. ¿Quieres _____ (descansar) un poco antes de seguir?
3. Mi hermana no quiere _____ (hablar) por teléfono con él.
4. – Mañana voy a Cuba. – ¡Qué bien! ¡Que _____ (tener, tú) buen viaje.
5. Creo que las mujeres _____ (aprender) lenguas más fácilmente que los hombres.
6. Es mentira que Penélope Cruz _____ (estar) embarazada.
7. Mis padres piden que tú y yo _____ (venir) un poco más tarde.
8. Su marido piensa que vuestros hijos _____ (ser) mala influencia.
9. Los okupas quieren _____ (ocupar) las casas vacías.
10. Los ciudadanos exigen que les _____ (subir, ellos) las pensiones.
11. Está claro que la vida en grandes ciudades _____ (generar) estrés.
12. Pedro dice que no _____ (poder, él) venir hasta la semana que viene.
13. No soporto que la gente _____ (mentir).
14. Me parece que las fiestas grandes _____ (ser) muy aburridas.
15. Le da mucha rabia que alguien de otro país _____ (criticar) el suyo.

II. Complete las frases con las siguientes frases hechas y los verbos entre paréntesis
aburrirse como una ostra, estar chungo/a, estar como una cabra, de gorra

- 1) Siempre voy a casa de mis amigos cuando dan fiesta para comer _____ .
- 2) Me gusta _____ (МЫТЬ) los platos.
- 3) Tú _____ , deja de bailar encima de la mesa.
- 4) Tengo la radio _____ y no puedo oír el programa.
- 5) Quiero pedir a mi amigo que _____ (ПОДМЕТАТЬ) en la cocina cada día después de cenar.
- 6) ¿Por qué _____ , teniendo tantas cosas que hacer?

- 7) ¿Puedes poner _____ (посудомоечная машина) cuando haya muchos platos sucios en la mesa?
- 8) Tenemos que _____ (пройтись пылесосом) porque el suelo está sucio.

III. Escuche la entrevista y complete el cuadro (*objetivo* – цель; *reivindicaciones* – требования; *litoral* – берег; *contaminado* – загрязненный; *multa* – штраф; *socio* – партнер; *impedir* - препятствовать)

IV. Escriba una carta al ayuntamiento de tu ciudad. ¿Qué no te gusta? ¿Qué pides que haga la administración? (aprox. 150 palabras)

Gramática y léxico

a) Completa las frases con las formas adecuadas de los verbos.

1. Es necesario que (volver, tú) _____ pronto.
2. Es absurdo que (decir, ellos) _____ eso de ti.
3. No quiere (trabajar, él) _____ con su familia.
4. Te pido que me (perdonar, tú) _____.
5. Cuando (tener, yo) _____ un examen, me pongo muy nervioso.
6. ¿Crees que (tener, nosotros) _____ dinero suficiente para el regalo?
7. Me alegra que (venir, vosotros) _____ a verme.
8. No es verdad que (estar, ellos) _____ arruinados.
9. ¡Somos la “Radio 1”! Damos las noticias que la gente (querer) _____ escuchar.
10. No parece que (estar, ellos) _____ muy contentos.
11. Estoy seguro de que te lo (contar, ella) _____ todo.
12. Necesito que (recordar, vosotros) _____ lo que pasó.
13. ¡Qué (ser, tú) _____ feliz!
14. Tal vez no (hacer, él) _____ eso.
15. Te recomiendo (ir, tú) _____ al médico.

b) Traduce al español

1. Мне очень стыдно забывать о дне рождения друзей.
2. – Меня раздражает, что мы никуда вместе не ходим. – Как это не ходим? Мы разве не ходили вчера в театр?
3. Я сыт по горло Сарой и ее музыкой.
4. Ужасно, что ты собираешься надеть это платье. Оно ужасно уродливое и страшно вызывающее.
5. Вилка – это очень практичный предмет. Она хорошо подходит, чтобы открывать вино.

Зачет/ Экзамен
Письменный тест

LÉXICO Y GRAMÁTICA

I variante

a) Pon los verbos en la forma adecuada

1. No lo creeré hasta que lo (yo, ver) _____ .
2. Es poco probable que (volver, él) _____ a ser político.
3. Me parece que (ellos, estar) _____ contentos con los resultados.
4. Queremos que nos (usted, escuchar) _____ al menos una vez.
5. Ojalá que Marta y Pedro (traer) _____ las fotos que nos prometieron.
6. Los alumnos que (llegar) _____ tarde no podrán entrar.
7. Estoy muy nerviosa por que me han dicho que (participar, yo) _____ en el concurso. No lo sabía.
8. Pepe acaba de comentar que hoy es tu cumpleaños. ¡Que lo (pasar, tú) _____ bien!
9. ¿Es verdad que todos los españoles (ser) _____ morenos?
10. Es lógico que Rafa y Pilar (preferir) _____ ese restaurante. Es buenísimo.

b) Elige uno de los verbos y ponlos en la forma adecuada (colaborar, hacer (3), salir (2), inscribirse, dar, tomar):

1. Hoy hace buenísimo tiempo, ¿vamos a _____ un paseo?
2. Quiero tener un cuerpo bonito este verano, necesito _____ en un club deportivo.
3. Me gustaría _____ escalada, porque es un deporte no competitivo.
4. Tenemos que descansar despues del trabajo, así que (nosotros) _____ de marcha: vamos a tomar unas copas, charlar y bailar.
5. Este año yo _____ como voluntario en una organización que apoya los más desfavorecidos: personas con capacidades.
6. Pasaremos dos semanas en España: (nosotros) no _____ un turismo cultural, sino el de sol y playa, vamos a bañarnos y _____ el sol todos los días de la estancia.
7. Si quieres pasar más tiempo al aire libre, puedes _____ senderismo por las montañas.
8. Para que pruebes una comida típica española, esta noche vamos a _____ de tapas.

c) Traduce las palabras en ruso al español:

1. Tomamos una _____ (рюкзак), un _____ (спальный мешок), una _____ (портативный холодильник) y una _____ (палатку) para _____ (пойти в поход).
2. Voy en mi _____ (лодка) en el mar para _____ (понырять).
3. Quiero _____ (разместиться) en un hotel en el centro de la ciudad para poder visitar todos los _____ (достопримечательности).
4. El turismo _____ (приключенческий) supone los deportes que impliquen algún riesgo, por ejemplo, es popular _____ (летать на вертолете) o en _____ (воздушный шар).

5. El (деловой туризм) _____, lo practican personas que tienen que viajar al extranjero por motivos del trabajo.
6. El (деревенский туризм) _____ conviene para las personas que quieren estar en contacto con la (природа) _____. Suelen alojarse en (сельские домики) _____ o en (бунгало) _____.
7. Cuando voy a alguna ciudad de Europa, me gusta visitar _____ («старый город») para ver _____ (крепостные стены) antiguas.
8. _____ (архитектор) proyecta edificios, _____ (художник) hace los _____ (картины) y el _____ (скульптор) esculpe figuras en _____ (мрамор).
9. Los _____ (замки), las _____ (церкви) y las _____ (мечети) se hacen de piedra y de _____ (кирпич).
10. La catedral de Toledo es uno de los _____ (исторические памятники) más importantes de esta ciudad.

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

(наименование структурного подразделения)

Кафедра иностранных языков

(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
иностраных языков ИОН РАНХиГС
Протокол от «15» мая 2019 г. №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.2 Второй иностранный язык (итальянский)

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг

(профиль)

Бакалавр

(квалификация)

очная

(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:
Преподаватель кафедры
иностранных языков ИОН РАНХиГС

Сореннтино Дж.

**Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН**
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

**Заведующая кафедрой
иностранных языков ИОН РАНХиГС**
кандт.филолог.наук, доцент

Круглякова В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание и структура дисциплины.....	6
4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	12
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	19
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	21
6.1. Основная литература.....	21
6.2. Дополнительная литература.....	21
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	22
6.4. Нормативные правовые документы.....	22
6.5. Интернет-ресурсы.....	22
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	22

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.2 «Второй иностранный язык (итальянский)» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК – 5	<p>на уровне знаний:</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения;</p> <p>единицы речевого этикета;</p> <p>значения изученных глагольных форм, средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию этапа обучения;</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения;</p> <p>идиоматические выражения, единицы речевого этикета;</p> <p>новые значения изученных глагольных форм (видо-временных), средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию, расширенную за счет новой тематики и проблематики речевого общения</p>
	<p>на уровне умений:</p> <p>Вести диалог – обсуждение проблем на китайском языке</p> <p>Высказывать и аргументировать свою точку зрения в устной и письменной речи</p> <p>Делать выводы из прослушанного/ прочитанного</p> <p>Использовать изучающее чтение в целях полного понимания информации прагматических текстов, публикаций научно-познавательного характера, отрывков из произведений художественной литературы и определять свое отношение к прочитанному</p> <p>Читать аутентичные тексты различных стилей (публицистические, художественные, научно-популярные, прагматические) с использованием различных стратегий/ видов чтения в соответствии с коммуникативной задачей</p> <p>Составлять письменные материалы, необходимые для презентации проектной деятельности</p> <p>Сравнивать факты родной культуры и культуры страны/стран изучаемого языка</p>
	<p>на уровне навыков:</p> <p>работа с текстом и словарем;</p> <p>поиск необходимой информации в различных источниках;</p> <p>применять навыки критического и аналитического мышления при выборе источников информации;</p> <p>анализировать собранную информацию и делать выводы;</p> <p>применять навыки аудирования (полное понимание), чтения (полное понимание), говорения (рассуждение и аргументация) и письма (эссе) на итальянском языке</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.2 Второй иностранный язык (итальянский язык) относится к дисциплинам Базовой части блока обязательных дисциплин учебного плана. Период освоения в соответствии с учебным планом – 1 - 7 семестры. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1008 ак.ч./756 аст.ч. (28 з.е.), из которых 588 ак.ч (441 аст.ч) выделены на контактную работу с преподавателем в форме практических занятий, и 276 ак.ч (207 астр.ч) выделены на самостоятельную работу студентов, 144 ак.ч (108 астр.ч.) выделены на контроль. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Обучение иностранному языку, в целом, направлено на комплексное развитие коммуникативной, информационной, социокультурной, профессиональной и общекультурной компетенций студентов.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Контрольная работа	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины Семестр 1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР / ЭО, ДОТ*	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Presentazioni	35			20		15	КР

Тема 2	Fare conoscenza	37			22		15	КР
Тема 3	Tempo libero	35			20		15	КР
Тема 4	Scrivere e telefonare	37			22		15	КР
Промежуточная аттестация								Оценка
Всего:		144			84		60	

Примечание: * – формы текущего контроля успеваемости: контрольная работа (КР)

Семестр 2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР/ ЭО, ДО Т*	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДО Т*	КСР / ЭО, ДО Т*		
Очная форма обучения								
Тема 1	Al bar	44			36*		8*	КР
Тема 2	Feste e viaggi	32			24*		8*	КР
Тема 3	Al ristorante	32			24*		8*	КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84*	36*	24	

Семестр 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Al cinema	26			20		6	КР
Тема 2	Fare la spesa	28			22		6	КР
Тема 3	Andare per negozi	26			20		6	КР
Тема 4	La televisione	28			22		6	КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	A un concerto	26			20		6	КР
Тема 2	Studio e università	28			22		6	КР
Тема 3	Lavoro	26			20		6	КР
Тема 4	Viaggi	28			22		6	КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 5

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Salute	35			20		15	КР
Тема 2	Opera e teatro	37			22		15	КР
Тема 3	Favole e racconti	35			20		15	КР
Тема 4	Scienza, statistica e sport	37			22		15	КР
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

Семестр 6

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Città e campagna	26			18		8	КР
Тема 2	Nuove tecnologie	27			19		8	КР
Тема 3	Arte	27			19		8	КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			56	36	24	

Семестр 7

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	I problemi della società moderna	54			42		12	КР
Тема 2	Leggere i libri	54			42		12	КР
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

Содержание дисциплины

Семестр 1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Presentazioni	<u>Elementi comunicativi e lessicali</u> : Presentazione di alcune parole italiane conosciute anche all'estero. Computazione delle parole. Presentarsi, presentare. Salutare. Nazionalità. Dire la nazionalità. Costruire le prime frasi complete. Numeri cardinali (1-10). Chiedere

		<p>e dire il nome. Chiedere e dire l'età. Numeri cardinali (11-30). <u>Grammatica:</u> Alfabeto. Sostantivi e aggettivi. Accordo sostantivi e aggettivi. Pronomi personali soggetto. Indicativo presente del verbo <i>essere</i>. Articolo determinativo. Indicativo presente del verbo <i>avere</i>. Indicativo presente del verbo <i>chiamarsi</i>.</p> <p><u>Fonetica:</u> Pronuncia (<i>c, g, s, gn, gl, z, consonanti doppie</i>).</p>
Тема 2	Fare conoscenza	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali:</u> Parlare al telefono. Parlare di una novità. Chiedere come sta una persona. Scrivere un'e-mail. Fare delle confidenze. Chiedere e dare informazioni. Fare conoscenza. Salutare. Rispondere a un saluto. Rivolgersi a qualcuno dando del <i>Lei</i>. Descrivere il carattere e l'aspetto fisico di una persona. <u>Elementi grammaticali:</u> Le tre coniugazioni dei verbi regolari all'indicativo presente (<i>-are, -ere, -ire</i>). L'articolo indeterminativo. Gli aggettivi in <i>-e</i>. La forma di cortesia. <u>Cultura:</u> L'Italia: regioni e città. Un po' di geografia</p>
Тема 3	Tempo libero	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali:</u> Il tempo libero. Attività del fine settimana. Invitare qualcuno, accettare o rifiutare un invito. Chiedere e dare l'indirizzo. Descrivere l'abitazione. Numeri cardinali (30-2000). Numeri ordinali. I giorni della settimana. Chiedere e dire che giorno è. Chiedere e dire l'ora. <u>Grammatica:</u> Indicativo presente: verbi irregolari (fare, dare, dire, bere, sapere, andare, venire, uscire ecc.). Indicativo presente dei verbi modali: <i>potere, volere, dovere</i>. Uso di alcune preposizioni. <u>Cultura:</u> I mezzi di trasporto urbano. Muoversi in città: mezzi di trasporto pubblico e privato. Comprare i biglietti.</p>
Тема 4	Scrivere e telefonare	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali:</u> Spedire una busta, un pacco. Chiedere e dire l'orario di apertura e chiusura di un ufficio, un negozio ecc. Localizzare oggetti nello spazio. Esprimere dubbio e incertezza. Esprimere possesso. Ringraziare, rispondere a un ringraziamento. Mesi e stagioni. Numeri cardinali (1.000 - 1.000.000). Parlare del prezzo. <u>Grammatica:</u> preposizioni articolate. Il partitivo. Espressioni di luogo. <i>C'è - Ci sono</i>. Aggettivi e pronomi possessivi. <u>Cultura:</u> Scrivere un'e-mail o una lettera (informale/amichevole): formule di apertura e chiusura di una lettera/e-mail (informale). Espressioni utili per scrivere un testo. Informazioni sui servizi telefonici italiani.</p>

Семестр 2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Al bar	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali:</u> Parlare al passato. Attività del tempo libero. Raccontare al passato. Situare un avvenimento nel passato. Espressioni di tempo. Colloqui di lavoro. Ordinare e offrire al bar. Esprimere preferenza. Il menù al bar.</p>

		<p><u>Grammatica</u>: Participio passato: verbi regolari. Passato prossimo: formazione e uso. Ausiliare <i>essere</i> o <i>avere</i>? Participio passato: verbi irregolari. Avverbio /pronomi di luogo <i>ci</i>. Avverbi di tempo con il passato prossimo. Verbi modali al passato prossimo.</p> <p><u>Cultura</u>: <i>Gli italiani al bar</i> (Abitudini al bar. La piazza come punto di ritrovo). <i>Il caffè</i> (Breve storia dell'espresso. Tipi di caffè). <i>Caffè, che passione!</i> (Dati sul consumo del caffè in Italia. Tipi di caffettiere).</p>
Tema 2	Feste e viaggi	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali</u>: Festività: Natale e Capodanno. Fare progetti, previsioni, ipotesi, promesse per il futuro. Il periodo ipotetico (I tipo). Espressioni utili per viaggiare in treno. Parlare del tempo meteorologico. Organizzare una gita. Feste e viaggi.</p> <p><u>Grammatica</u>: Futuro semplice: verbi regolari e irregolari. Usi del futuro semplice. Futuro composto. Uso del futuro composto.</p> <p><u>Cultura</u>: <i>Gli italiani e le feste</i> (Feste religiose e nazionali). <i>I treni in Italia</i> (tipi di treni e servizi offerti).</p>
Tema 3	Al ristorante	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali</u>: Parlare di problemi sentimentali. Esprimere possesso. La famiglia. Nomi di parentela. Piatti italiani. Ordinare al ristorante. Esprimere preferenza (Vorrei... Mi piace / mi piacciono). Menù. I pasti della giornata. Verbi che si usano in cucina. Utensili da cucina.</p> <p><u>Grammatica</u>: Possessivi. Possessivi con i nomi di parentela. Uso di: <i>Quello - bello. Volerci - Metterci</i>.</p> <p><u>Cultura</u>: <i>Gli italiani a tavola</i> (Abitudini alimentari. Breve storia della pasta e della pizza). <i>La pasta</i> (Ricetta di un primo piatto: spaghetti alla carbonara. Tipi di pasta). Dove mangiano gli italiani... (Tipi di locali frequentati dagli italiani).</p>

Семестр 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Tema 1	Al cinema	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali</u>: Raccontare la trama di un film. Parlare di ricordi. Descrivere abitudini del passato. Raccontare e descrivere al passato. Collocare in ordine cronologico più azioni al passato. Esprimere accordo o disaccordo. Parlare di cinema.</p> <p><u>Grammatica</u>: Indicativo imperfetto: verbi regolari e irregolari. Uso dell'indicativo imperfetto. Imperfetto o passato prossimo? Verbi modali all'indicativo imperfetto. Trapassato prossimo. Uso del trapassato prossimo.</p> <p><u>Cultura</u>: <i>Il cinema italiano moderno</i> (Attori, registi, film del cinema contemporaneo). <i>Il grande cinema italiano</i> (Attori e registi famosi del passato. Il neorealismo).</p>
Tema 2	Fare la	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali</u>: Fare la spesa al supermercato.</p>

	spesa	<p>Motivare la scelta di un prodotto. Esprimere gioia, rammarico o disappunto. Fare la spesa specificando anche la quantità. Offrire, accettare, rifiutare un aiuto. Tipi di contenitori e di negozi.</p> <p><u>Grammatica</u>: Pronomi diretti. Pronome partitivo <i>ne</i>. Pronomi diretti nei tempi composti. Pronomi diretti con i verbi modali. Uso di: <i>ce l'ho, ce n'è</i>.</p> <p><u>Cultura</u>: <i>Dove fare la spesa</i> (Informazioni sui tipi di negozi in Italia). <i>Prodotti tipici italiani</i> (Tre famosi prodotti alimentari italiani).</p>
Тема 3	Andare per negozi	<p><u>Elementi comunicativi e grammaticali</u>: Raccontare un incontro. Espressioni utili per fare spesa: taglia numero, colore, stile, prezzo, pagamento in contanti o con carta di credito. Capi di abbigliamento. Colori. Chiedere ed esprimere un parere. Espressioni e verbi impersonali.</p> <p><u>Grammatica</u>: Verbi riflessivi. Verbi riflessivi reciproci. Verbi riflessivi nei tempi composti. Verbi riflessivi con i verbi modali. Forma impersonale.</p> <p><u>Cultura</u>: <i>La moda italiana</i> (Stilisti e grandi nomi del «made in Italy»).</p>
Тема 4	La televisione	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali</u>: Discutere di un programma televisivo. criticare e/o motivare le proprie preferenze televisive. Chiedere qualcosa in prestito. Esprimere un parere. Esprimere un dispiacere. Chiedere un favore. Esprimere un desiderio. Parlare di generi e programmi televisivi. Dare consigli. Dare ordini.</p> <p><u>Grammatica</u>: Pronomi indiretti. Pronomi diretti e indiretti nei tempi composti. Pronomi indiretti con i verbi modali. Imperativo diretto: verbi regolari. Imperativo negativo. Imperativo con i pronomi. Imperativo diretto: verbi irregolari.</p> <p><u>Cultura</u>: <i>La televisione in Italia</i> (Canali italiani, preferenze televisive degli italiani). <i>La stampa italiana</i> (I maggiori quotidiani).</p>

Семестр 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	A un concerto	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali</u>: Parlare di un concerto. Chiedere un favore, giustificarsi, proporre delle alternative. Esprimere un desiderio realizzabile. Chiedere qualcosa in modo gentile. Dare consigli. Esprimere un'opinione personale. Fare un'ipotesi. Riferire un'opinione altrui, una notizia. Esprimere un desiderio non realizzato oppure non realizzabile. Esprimere il futuro nel passato. Lessico sulla musica.</p> <p><u>Grammatica</u>: Condizionale semplice: verbi regolari e irregolari. Usi del condizionale. Condizionale composto. Riepilogo: condizionale semplice o composto?</p>

		<u>Cultura</u> : <i>La musica italiana moderna</i> (I grandi interpreti della discografia contemporanea italiana).
Тема 2	Studio e università	<u>Elementi comunicativi e lessicali</u> : Rassicurare qualcuno. Complimentarsi con qualcuno. Esprimere dispiacere. Scusarsi. Rispondere alle scuse. Esprimere sorpresa e incredulità. Raccontare un evento passato. Facoltà universitarie e relative figure professionali. <u>Grammatica</u> : I pronomi combinati. I pronomi combinati nei tempi composti. Aggettivi, pronomi e avverbi interrogativi. <u>Cultura</u> : <i>La scuola e l'università italiana</i> (Dati e informazioni sul sistema scolastico italiano).
Тема 3	Lavoro	<u>Elementi comunicativi e lessicali</u> : Operazioni bancarie. Diversi modi di formulare una domanda. Leggere e scrivere un'e-mail/una lettera formale. Formule di apertura e di chiusura. Lettera di presentazione per un posto di lavoro. Proverbi italiani. Cercare lavoro. Leggere annunci di lavoro e scrivere un <i>curriculum vitae</i> . Un colloquio di lavoro. Alcune professioni. <u>Grammatica</u> : I pronomi relativi. <i>Chi</i> come pronome relativo. Altri pronomi relativi (coloro che). <i>Stare</i> + gerundio. <i>Stare per</i> + gerundio. <u>Cultura</u> : <i>L'economia italiana</i> (Dal miracolo economico del dopoguerra a oggi).
Тема 4	Viaggi	<u>Elementi comunicativi e lessicali</u> : Fare paragoni. Descrivere una città. Esprimere preferenze su cose o persone. Aggettivi e sostantivi geografici. prenotare una camera in albergo. Chiedere e dare informazioni turistiche. Servizi alberghieri. Viaggi e vacanze. Lettera di reclamo. <u>Grammatica</u> : La comparazione tra due nomi o pronomi. I verbi <i>farcela</i> e <i>andarsene</i> . la comparazione tra due aggettivi, verbi o quantità. Il superlativo relativo. Il superlativo assoluto. Forme particolari di comparazione e di superlativo. <u>Cultura</u> : Curiosità e informazioni sulle principali città italiane.

Семестр 5

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Salute	<u>Elementi comunicativi e lessicali</u> : Dare dei consigli per mantenersi in forma e stare bene. Parlare delle proprie abitudini in relazione al viver sano. Parlare dello stress e delle cause che lo provocano. Discipline sportive. <u>Grammatica</u> : Congiuntivo presente. Congiuntivo passato. Congiuntivo presente: verbi irregolari. Uso del congiuntivo.

		<p>Concordanza dei tempi del congiuntivo.</p> <p><u>Cultura: <i>Lo sport in Italia</i> (Gli sport più amati e praticati dagli italiani).</u></p>
Тема 2	Opera e teatro	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali:</u> Parlare di gusti musicali. Dare consigli, istruzioni, ordini. Chiedere e dare il permesso. Parlare d'amore. Chiedere e dare informazioni stradali. Lessico relativo all'opera, al botteghino di un teatro.</p> <p><u>Grammatica:</u> L'imperativo indiretto. L'imperativo con i pronomi. Forma negativa dell'imperativo indiretto. Aggettivi e pronomi indefiniti.</p> <p><u>Cultura: <i>L'Opera italiana</i> (Giacchino Rossini, Giacomo Puccini, Giuseppe Verdi).</u></p>
Тема 3	Favole e racconti	<p><u>Grammatica:</u> Interiezioni. Verbi pronominali. Connettivi. Ci/ne: approfondimenti.</p> <p><u>Lessico e cultura: Testi tratti dalle opere di alcuni famosi autori italiani (Gianni Rodari, Andrea Camilleri, Dino Buzzati).</u></p>
Тема 4	Scienza, statistica e sport	<p><u>Grammatica:</u> Reggenze verbali. Concordanza dei tempi. Congiunzioni. Prefissi verbali.</p> <p><u>Lessico e cultura: Articoli di giornale su vari temi: scienza, società, attualità, sport.</u></p>

Семестр 6

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Città e campagna	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali:</u> Città e campagna: pro e contro. Leggere annunci immobiliari. Acquistare, vendere o prendere in affitto una casa. Parlare di iniziative ecologiche. Parlare della vivibilità di una città. Esporre le proprie paure/preoccupazioni sul futuro del pianeta. Tutela e impatto ambientale.</p> <p><u>Grammatica:</u> Congiuntivo imperfetto. Congiuntivo trapassato. Concordanza dei tempi del congiuntivo. Uso del congiuntivo.</p> <p><u>Cultura: <i>Gli italiani e l'ambiente</i> (L'agriturismo in Italia. L'associazione ambientalista <i>Legambiente</i>).</u></p>

Тема 2	Nuove tecnologie	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali</u>: Fare ipotesi. Congratularsi. Approvare e disapprovare. Consigli per la stesura di un'e-mail. Uso e abuso della tecnologia. Offerta pubblicitaria. Noi e il telefonino. Lessico relativo al computer e alle nuove tecnologie.</p> <p><u>Grammatica</u>: Periodo ipotetico di 1°, 2° e 3° tipo. Usi di <i>ci</i>. Usi di <i>ne</i>.</p> <p><u>Cultura</u>: Scienziati e inventori italiani.</p>
Тема 3	Arte	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali</u>: Riportare una notizia di cronaca. Chiedere conferma, confermare qualcosa, rafforzare un'affermazione. Proverbi italiani. Lessico relativo all'arte.</p> <p><u>Grammatica</u>: Forma passiva. Forma passiva con <i>dovere</i> e <i>potere</i>. Forma passiva con <i>andare</i>. <i>Si</i> passivante.</p> <p><u>Cultura</u>: <i>L'arte in Italia</i> (Dall'arte moderna all'architettura e al design italiano di oggi).</p>

Семестр 7

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	I problemi della società moderna	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali</u>: Raccontare un'esperienza negativa. Esprimere indifferenza. Parlare del problema della droga. Parlare di problemi sociali. Uomini e donne: discriminazioni e stereotipi.</p> <p><u>Grammatica</u>: Discorso diretto e discorso indiretto. Il periodo ipotetico nel discorso indiretto.</p> <p><u>Cultura</u>: <i>Aspetti e problemi dell'Italia moderna</i> (La disoccupazione, il precariato, il divario tra Nord e Sud, la criminalità organizzata, l'immigrazione clandestina, il calo delle nascite).</p>
Тема 2	Leggere i libri	<p><u>Elementi comunicativi e lessicali</u>: Chiedere e dare consigli sull'acquisto di un libro. L'Oroscopo. Caratteristiche dei segni zodiacali. Parlare di libri. Gli italiani e la lettura. Lessico relativo al mondo dell'editoria.</p> <p><u>Grammatica</u>: Gerundio semplice e composto. Il gerundio con i pronomi. Infinito presente e passato. Participio presente e passato. Le parole alterate.</p> <p><u>Cultura</u>: La letteratura italiana in breve. Storia della letteratura italiana: dalle origini all'Ottocento, la letteratura italiana del Novecento, italiani premiati con il Nobel.</p>

1. Materiali del controllo corrente dell'efficienza degli studenti e del fondo di strumenti di valutazione intermedia per disciplina

4.1. Forme e metodi del controllo corrente dell'efficienza e dell'intermedia valutazione.

В ходе реализации дисциплины «Второй иностранный язык» (итальянский) используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий семинарского типа: опрос;
индивидуальный и фронтальный опрос, проверочная работа, контрольная работа.

4.1.2. Materiali del controllo corrente dell'efficienza

В качестве основного вида текущего контроля используются тесты, основанные на материале по пройденным темам. Стандартный тест включает в себя задания по грамматике, лексике, чтению, письму.

Семестр 1

A) Completa il testo le preposizioni giuste:

Io e Vladimir siamo due ragazzi russi e veniamo da / in / di San Pietroburgo. Studiamo all' / in / a Italia in / a / all' università a / in / di Genova con / di / da un anno. Abitiamo a / da / in Genova, in / a / da via Garibaldi, a / da / in una piccola casa molto accogliente. La mattina andiamo sempre ai / in / di corsi in facoltà, invece il pomeriggio restiamo spesso a / da / in casa o andiamo in / al / con cinema con / a / di i nostri amici.

/ 12

B) Completate con i verbi essere, esserci (c'è/ci sono) o avere:

- 1) Giovanni 63 anni, Lucia invece 40.
- 2) Che film oggi al cinema?
- 3) In biblioteca molti libri.
- 4) I libri della biblioteca molto vecchi.
- 5) Nella libreria i libri della zia.
- 6) In Italia 60 milioni di abitanti.
- 7) Giulio non molti soldi.
- 8) Paola e Sergio un bel gatto che si chiama Attila.
- 9) Il Duomo in centro a Roma.
- 10) Gli spaghetti un tipo di pasta.
- 11) I quaderni di Giorgio sul tavolo.

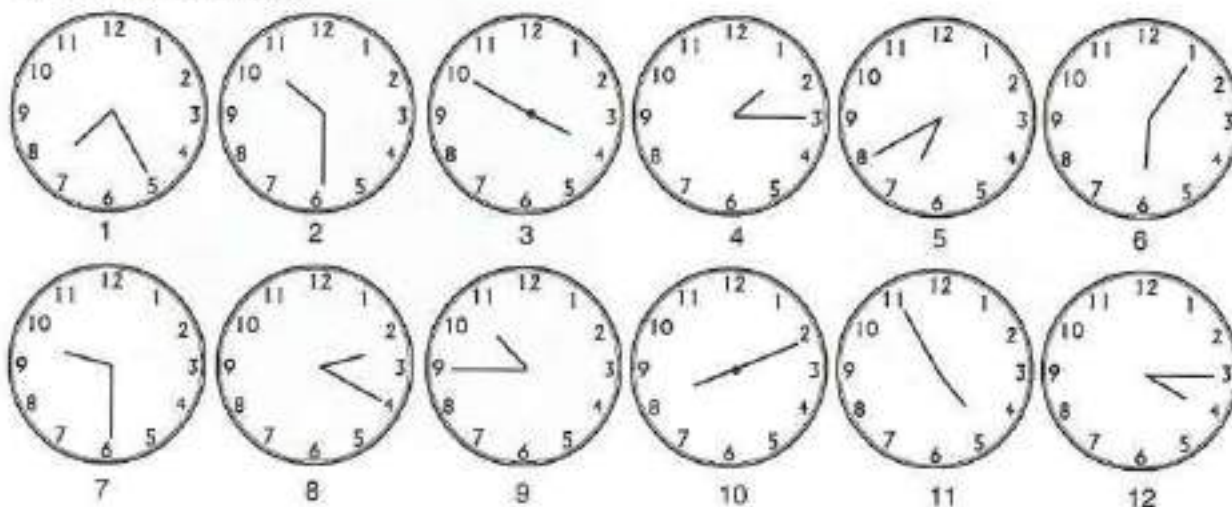
/11

C) Che ore sono? Scrivi le ore che segnano questi orologi:

Esempio: 1) 7.30 = Sono le sette e venticinque.

RIASSUNTO: PRATICA DI CONVERSAZIONE

Peer practice in groups of two with a different partner. Alternate rows of clocks and then reverse roles to enable each partner to practice the other set of clocks.



- 2)
 - 3)
 - 4)
 - 5)
 - 6)
 - 7)
 - 8)
 - 9)
 - 10)
 - 11)
 - 12)
- / 11

D) Completa il testo le preposizioni articolate:

Esempio: 0) Nella mia classe ci sono 15 studenti.

1. libreria in camera ci sono tanti libri.
2. Il parcheggio si trova accanto cinema, dietro chiesa.
3. Chi è quel ragazzo? È un amico mia collega.
4. Questo articolo parla nuovo presidente Giappone.
5. mio ragazzo non piace la cucina italiana.
6. La scuola è aperta tutti i giorni 10.00 19.00.

/ 9

E) Completate con i verbi irregolari tra parentesi:

- 1) Voi (sapere) come si chiama la professoressa di matematica? No, noi non lo (sapere) .
- 2) Luigi, (potere) chiudere la finestra per favore? Fa molto freddo.
- 3) I professori non (volere) fare l'esame martedì.
- 4) Anna e Giulia non (dire) la verità.
- 5) Di solito io non (uscire) la sera perché lavoro presto di mattina.

- 6) Lo studente che (fare) _____ i compiti non (avere) _____ problemi all'esame.
 7) Luca e Gianni (potere) _____ tornare tardi a casa perché i loro genitori non (essere) _____ severi.
 8) Il presidente (essere) _____ nuovo e (venire) _____ dal Messico.
 9) I bambini (dovere) _____ mangiare il minestrone, perché fa bene alla salute.
 10) Mi dispiace ma Marco non (potere) _____ venire alla tua festa, è malato.
 11) Come (stare) _____ tua mamma? È ancora in ospedale?
 12) Voi (andare) _____ in vacanza quest'estate? Noi no, perché non (avere) _____ abbastanza soldi...
 13) Oggi pomeriggio io (dovere) _____ studiare tanto, domani (avere) _____ un esame molto difficile.
 14) Chiara (andare) _____ sempre al parco a correre.

/20

F) Completa i dialoghi con andare e venire al presente o all'infinito:

1. A: Domani io _____ in campagna. Perché non _____ anche tu?

B: Mi dispiace ma non posso, _____ ospiti a cena da me domani sera.

A: Peccato! Comunque io _____ spesso al lago, quindi _____ quando vuoi!

B: Grazie, sei molto gentile.

2. Marco: Da dove _____, Irina e Maria?

Irina: _____ da Vladivostok, in Russia.

Marco: Io studio russo, volete _____ al cinema con me stasera così parliamo un po'?

Irina: Va bene, ma dopo le 18 perché prima dobbiamo _____ a lezione.

Marco: Ok, a dopo!

/9

G) Completa il testo con gli articoli indeterminativi al singolare e al plurale (un, uno, una, un', dei, degli, delle).

A Venezia c'è _____ grande piazza, _____ laguna, _____ ponte famoso e _____ stazione dei treni.

Ci sono anche _____ canali, _____ piazze antiche, _____ trattorie tipiche, _____ hotel costosi, _____ gondole e _____ negozi di souvenir.

A Roma c'è _____ anfiteatro romano, _____ basilica, _____ monumento ai caduti.

Ci sono anche _____ obelischi, _____ strade larghe, _____ mostre d'arte, _____ edifici storici, _____ parchi.

/18

H) Guardate la foto e leggete il testo. Dopo, completate con gli articoli determinativi (il, lo, la, l', i, gli, le) o indeterminativi (un, uno, una, un', dei, degli, delle).



Cosa c'è nella fotografia?

Nella foto c'è ____ famiglia italiana. Ci sono ____ uomo, ____ donna, due ragazze e ____ bambino.

____ uomo è il papà, si chiama Claudio e ha 45 anni. ____ donna è sua moglie, si chiama Carla e ha 47 anni. ____ ragazza con i capelli molto lunghi si chiama Annalisa e ____ ragazza con i capelli corti si chiama Erica. Hanno 15 anni. ____ bambino si chiama Nino (cioè Giannino) e ha 6 anni. Nino ha ____ cane che si chiama Ciabatta. Nella foto non c'è, perché abita in giardino.

/ 10

Семестр 2

1) Completa con i verbi essere o avere alla persona giusta.

ESEMPIO: 0. Che cosa HA fatto Giovanni ieri sera?

1. Giovanni _____ letto un libro russo.
2. Barbara _____ uscita, _____ andata a vedere un film al cinema.
3. A che ora _____ tornate a casa le ragazze?
4. L'anno scorso io e Renata _____ visitato Parigi.
5. Davide e Sara _____ partiti per la Francia.
6. Io _____ bevuto solo un caffè stamattina.
7. I vicini _____ chiamato la polizia per il troppo rumore.
8. Ragazzi, vi _____ piaciuta la torta?
9. I regali non mi _____ piaciuti per niente.
10. I bambini _____ mangiato tutta la torta di compleanno.
11. Noi _____ avuto il raffreddore per tutto l'inverno.

/ 11

2) Trasforma i verbi delle seguenti frasi dal presente al passato prossimo.

ESEMPIO: 0. La mamma va a dormire presto. La mamma è andata a dormire presto.

1. La mamma esce di casa al mattino presto.

.....

2. Accompagna me a scuola.

.....

3. Porta Angela alla scuola materna.

4. Va a fare la spesa al mercato.

5. Torna a casa verso le dieci.

6. Fa le pulizie, lava e stira.

7. Prepara il pranzo.

8. Riposa sul divano e guarda la televisione.

9. Telefona a un'amica e poi cucina la cena.

10. Va a letto alle 23.

/ 14

3) Completa le seguenti frasi scrivendo il passato prossimo dei verbi tra parentesi.

Esempio: 0) Ieri Valerio e Marta (mangiare) HANNO MANGIATO una pizza al ristorante.

1. Luca mi (dire) che Pietro (partire) ieri.

2. Questa mattina il signor Gallo (portare) la macchina dal meccanico e poi (andare) a lavorare in tram.

3. Che cosa (voi) (mangiare) ieri sera a casa di Fausto?

4. Lo zio Ivan (fumare) troppe sigarette, così poi (stare) male e (tossire) tutta la notte.

5. Il treno (arrivare) alle 11.

6. (vedere, io) che (comprare, tu) un'auto nuova.

7. Per la stanchezza (rimanere, loro) a casa e (ascoltare) un po' di musica.

7. Luisa (essere) sempre una persona nervosa.

8. (preferire, noi) bere un caffè.

9. Piero e Lucia non (venire) a scuola oggi.

10. (dire, loro) che (essere, loro) bene in Italia in vacanza.

/ 18

Семестр 3

1. Completate le seguenti frasi con i verbi al passato prossimo o all'imperfetto.

Tutte le sere noi (addormentarsi) _____ tardi. 2. Ogni venerdì sera loro (andare) _____ a teatro. 3. Maria (andare) _____ in Finlandia con un

amico. 4. Mia moglie (avere) _____ un brutto carattere, ma io la (amare) _____ lo stesso. 5. Quando Luca (avere) _____ otto anni, sua sorella

maggiore (andare) _____ già all'università. 6. Mentre i miei amici (dormire) _____, io (ascoltare) _____ la musica. 7) Matteo (essere) _____ molto timido quando (essere) _____ bambino e (parlare) _____

poco con le persone che non (conoscere) _____. 8. Il nostro cane (essere) _____ bellissimo e (avere) _____ un buon carattere:

(amare) _____ anche i gatti e spesso (giocare) _____ con loro. 9.

Dieci anni fa Alberto (avere) _____ i capelli neri. 10. L'anno scorso, mentre la mia amica

(prepararsi) _____ per superare il concorso, lei (essere) _____ molto nervosa. 11) Quando io (ricevere) _____ il regalo di Mattia, (essere) _____ molto felice. 12) Di solito i bambini (rimanere) _____ a casa quando (esserci) _____ la neve. 13) Ieri i nostri cugini non (andare) _____ in spiaggia, perché (piovere) _____ molto. 14. Maria non mi (scrivere) _____, perché (essere) _____ arrabbiata con me. 15. Ieri Monica (andare) _____ al cinema. 16. La settimana scorsa il professore (spiegare) _____ il passato prossimo. 16. Quando Monica (essere) _____ a Rimini, (fare) _____ sempre il bagno in piscina con le sue amiche. 17. Due giorni fa Carlo (andare) _____ al supermercato perché (dovere) _____ comprare il caffè, lo zucchero e il latte. 18. Lunedì scorso Monica (dovere) _____ andare a Roma, ma alla fine non (partire) _____ perché (esserci) _____ lo sciopero dei treni. 19. Dove (essere-voi) _____ ieri sera alle 22.00? 20. Visto che la sua macchina non (funzionare) _____, ieri sera Marco (prendere) _____ l'autobus per andare allo stadio. 21. Ieri, mentre noi (uscire) _____ di casa, è arrivato Paolo.

2) Completate le seguenti frasi con le proposizioni semplici e articolate mancanti:

1. _____ tavolo ci sono i compiti _____ studenti. 2. Elisa corre _____ lavoro, perché è _____ ritardo. 3. Pietro vive _____ Mosca _____ tre mesi. 4. Preferisco viaggiare _____ treno perché ho paura _____ volare. 5. I nostri amici hanno deciso _____ trovare un lavoro _____ Milano. 6. Avete l'orario _____ lezioni? 7. Abbiamo bisogno _____ un passaporto _____ andare _____ Giappone. 8. _____ mia borsa ci sono le chiavi _____ macchina e il regalo che abbiamo comprato _____ Mattia _____ il suo compleanno. 9. Ci vediamo _____ una settimana _____ palestra. 10. Spesso _____ sera passeggio _____ la città _____ solo o _____ un mio ex- compagno _____ scuola.

3) Traducete in italiano le seguenti frasi:

Каждый день я встаю в 7.00 часов, но сегодня утром я встал чуть позже.

Вчера мои родители ездили в Рим на концерт Эроса Рамаццотти. Спектакль длился очень долго (почти три часа), но они остались довольными.

После учёбы Марта и Мария встретились в парке. Они решили сначала немного прогуляться, а потом пошли выпить вкусный «Эспрессо», в ресторане их итальянского друга Джузеппе, который находится недалеко от Кремля.

Студенты поняли всё то, что преподаватель объяснил на прошлом занятии.

В прошлое воскресенье мы смотрели футбольный матч по телевизору.

Когда пришли все гости, мы сели за стол и начали праздновать день рождения нашей мамы. Мы провели очень хороший вечер.

Вчера я получил письмо от Сильвии. Она написала, что сейчас учится в Англии и у неё всё хорошо.

Марк поменял номер телефона, поэтому его бабушка не смогла ему позвонить.

В котором часу ты завтракал сегодня утром?

Мы начали изучать итальянский язык в прошлом году в университете.

4) Scrivete per esteso i seguenti numeri cardinali e ordinali:

25 _____ 50 _____ 18° _____ 127 _____
_____ 88 _____ 1999 _____
44° _____ 95° _____ 13 _____
10° _____ 2397 _____ 21 _____
_____ 22° _____ 109 _____ 185 _____
_____ 9° _____ 14° _____ 27° _____
_____ 1000 _____ 5000 _____ 830 _____
_____ 61 _____ 40° _____ 1903 _____
0 _____ 115 _____ .

Семестр 4

1) Coniuga i verbi tra parentesi al condizionale presente:

A: *richiesta*

- Mi scusi, signora: (sapere) _____ dirmi dov'è l'ufficio del Prof. Tondi?
- Buongiorno. (volere) _____ sapere a che ora parte il prossimo treno per Napoli.
- Scusate: (sapere) _____ dirmi a che ora finisce il corso d'italiano?

- Ragazzi, se vedete Enrico, (potere) _____ dirgli che lo sto cercando?
- Alla fine sei arrivato! (potere) _____ dirmi dove sei stato?
- Alla fine sei arrivata! (potere) _____ sapere dove sei stata?

B: desiderio

- Raffaella (desiderare) _____ molto rivedere i suoi amici tedeschi.
- Mario (preferire) _____ trovare un lavoro piuttosto che continuare a studiare.
- Io so che Antonio (volere) _____ passare le feste con la sua famiglia.
- Con questo freddo, mi (piacere) _____ bere una cioccolata calda con panna.
- Loro (desiderare) _____ avere meno compiti durante la settimana.
- Tamara (preferire) _____ avere degli studenti più attenti quando spiega.

C: fatto non confermato

- Secondo la polizia, il delinquente ora (essere) _____ nascosto in casa di un amico.
- Guardandolo in faccia, si (dire) _____ che non ha dormito.
- A sentire sua madre, il bambino (dedicare) _____ almeno quattro ore al giorno allo studio.
- Secondo le previsioni meteo, domani (dovere) _____ fare bel tempo.
- Dalla descrizione che mi hai fatto, quella casa (dovere) _____ essere un buon affare.
- Secondo il medico, non si (trattare) _____ di una semplice influenza ma di qualcosa di più grave.

D: dubbio

- Sei stato bravo. Non so se io (riuscire) _____ ad ottenere gli stessi risultati.
- Questi esercizi sono troppo difficili: non so se i miei studenti (potere) _____ farli.
- Grazia non è del tutto certa che la sua amica (capire) _____ le sue ragioni.
- Voi non siete convinti che Luigi e Guglielmo (partecipare) _____ alla gara.
- Non dirglielo. Non sono sicuro che lui (essere) _____ d'accordo con te.
- Al posto tuo, non (contare) _____ sul suo aiuto: non è una persona affidabile.

E: consiglio / ordine

- Secondo me, (essere) _____ meglio prendere quella strada perché arriveremo prima.
- Riccardo, (potere) _____ tradurmi questa lettera in inglese?
- (potere) _____ portare noi il dolce. Loro porteranno il vino.
- Il tempo è cambiato, (dovere) _____ metterti qualcosa di più pesante.
- Non (dovere) _____ tenere il portafogli nella tasca dei pantaloni quando sei sull'autobus.
- Signorina, (potere) _____ scrivere un'e-mail di conferma al Prof. Galante?

2) Completa le risposte usando un pronome combinato.

1. Chi porta le fotocopie al preside?
– porto io mentre vado in segreteria.
2. Chi restituisce i soldi agli zii?
– restituiranno noi domenica.
3. Chi scrive un biglietto di auguri a Marta?
– scrivo io volentieri.
4. Chi prepara la merenda ai bambini?
– prepara mia mamma.
5. Mi presti il libro di geografia? – Oggi mi serve; presterò domani.
6. Ho sete, berrei una bibita. – Andiamo al bar, offro io.
7. Quando mi regali un videogioco nuovo?
– regalerò per il tuo compleanno.

1) Seleziona la risposta corretta fra quelle disponibili.

1. Scegli la frase corretta:

- Credo che lui ha molta fortuna.
- Credo che lui abbia molta fortuna.

2. Scegli la frase corretta:

- Preferisco che sceglia tu il film da vedere stasera.
- Preferisco che scelga tu il film da vedere stasera.

3. Scegli la frase corretta:

- Ti telefonerò prima che tu parta.
- Ti telefonerò prima che tu parti.

4. Scegli la frase corretta:

- Penso di avere la febbre.
- Penso che io abbia la febbre.

5. Scegli la frase corretta:

- E' importante che loro capiscano bene le regole.
- E' importante che loro capiscono bene le regole.

6. Scegli la frase corretta:

- So che Giulia stia meglio.
- So che Giulia sta meglio.

7. Scegli la frase corretta:

- Qualsiasi cosa ti dica quell'uomo, non devi credergli.
- Qualsiasi cosa ti dice quell'uomo, non devi credergli.

8. Scegli la frase corretta:

- Sembra che loro non possono venire in vacanza con noi.
- Sembra che loro non possano venire in vacanza con noi.

9. Scegli la frase corretta:

- Ho paura che il regalo non gli piaccia.
 - Ho paura che il regalo non gli piace.
-

2) *Completate con i verbi al congiuntivo presente o passato.*

1. Come mi dispiace che ieri sera Francesca non (tornare) _____ in tempo per salutare Veronica.
2. L'insegnante vuole che (noi-finire) _____ l'esercizio per domani.
3. Bisogna che tu (chiamarmi) _____ appena arrivi.
4. L'importante è che Marina non (tornare) _____ a casa prima di lui.
5. Sebbene (nevicare) _____ tutta la notte, questa mattina c'è il sole.
6. Credi che Franco (arrivare) _____ già?
7. Ovunque tu (nascondersi) _____, ti troverò!
8. Per il loro matrimonio vogliono che noi (comprarli) _____ un frigorifero enorme.

9. Pensi davvero che Luigi (finire) _____ i soldi?
 10. Si dice che la scorsa stagione quello spettacolo (essere) _____ un successo negli Stati Uniti.

Семестр 6

- 1) Dal seguente testo sono state eliminate 4 congiunzioni se. Inserisci le congiunzioni mancanti.

Voti bassi? È colpa dei professori noiosi

LONDRA - Un rapporto del Ministero dell'Istruzione britannico sostiene che, le lezioni sono noiose, gli studenti non stanno attenti, si annoiano, diventano indisciplinati e prendono brutti voti. Di conseguenza, l'insegnamento è buono e il metodo è appropriato, gli studenti si comportano meglio e ottengono buoni risultati. In altre parole: uno studente va male a scuola, la colpa è tutta dell'insegnante.

La notizia è stata accolta con piacere da milioni di studenti in Gran Bretagna perché è una sorta di assoluzione per il comportamento indisciplinato, i brutti voti e le bocciature. Naturalmente, non tutti sono d'accordo.

- 2) Forma i periodi ipotetici della possibilità, associando le ipotesi alle conseguenze e coniugando i verbi in modo adeguato.

conseguenze		ipotesi
1. (noi) preparare un tiramisù	se	trovare un appartamento poco costoso
2. Laura non indossare questi jeans		Marco le chiedere di sposarlo
3. (io) non vedere nulla		(noi) partire senza salutarla
4. Alex andare a vivere da solo		isciversi anche tu
5. (noi) potere giocare a calcio		non mettere gli occhiali
6. Roberto lasciare scuola		avere tutti gli ingredienti
7. Luisa dire sicuramente di sì		(loro) vi proporre un buon lavoro
8. la nonna restarci male		non essere di moda
9. (voi) accettare di cambiare città		i suoi genitori glielo permettere
10. (loro) iscriversi a un corso di ballo		avere un pallone

Семестр 7

- 1) Completa con l'infinito semplice o composto:

1. Dopo (arrivata) _____ a destinazione, Anna ci telefonò per dirci che il viaggio era andato bene. 2. Avrei voluto (parlare) _____ ma mia moglie mi disse che era meglio tacere. 3. Pensi di (essere) _____ simpatico? 4. Per favore, potete (aiutare) _____ Donato, che è in difficoltà? 5. Ho la coscienza a posto: sono certa di (fare) _____ tutto il possibile per aiutare Stefania. 6. È inutile (continuare) _____ a mentire. 7. Secondo me sarebbe molto meglio (dire) _____ tutta la verità. 8. Siamo sicuri di (fare) _____ la strada giusta ma non abbiamo trovato il negozio che cercavamo.

- 2) Trasforma le seguenti frasi al discorso indiretto:

1. Leonardo disse: «Domani aiuterò mio fratello a traslocare».

2. Il sergente ordinò ai soldati: «Pulite immediatamente le vostre stanze e mettete tutto in ordine!»

3. Mia moglie affermò: «Sono stufa di pulire, lavare e stirare per tutti voi».
-
4. Mio padre mi dice sempre: «Fa' attenzione quando sei in macchina perché in giro ci sono tante persone che guidano dopo avere bevuto alcol».
-
5. La moglie chiese: «Dove vai a quest'ora della notte?»
-
6. Carla disse: «Sono stanca e vado a dormire perché domani sarà una giornata di lavoro molto intenso».
-
7. Lucia disse: «Ieri sera al cinema ho visto Giacomo, il mio ex marito».
-

Семестр 8

1. Concordanza verbale. Completa con i verbi all'indicativo, congiuntivo o condizionale:

1. Il capo mi chiese se (io/sentirmi) _____ in grado di svolgere quel lavoro e io risposi che (io/potere) _____ farlo con facilità.
2. Gli dissi che (io/non volere) _____ vederlo mai più, perché (lui/tradire) _____ la mia fiducia.
3. Mia sorella vorrebbe che (io/accompagnarla) _____ dal dentista perché ne ha il terrore.
4. Vorrei dirti che (non essere) _____ più possibile continuare in questo modo.
5. Direi che questa volta (tu/avere) _____ ragione.
6. Pietro è il ragazzo più intelligente che (io/incontrare) _____ mai.
7. Non sapevo che Elena e Andrea (sposarsi) _____ l'anno precedente.
8. Non sapevo se Elena e Andrea (essere) _____ sposati o no.
9. Che Elena e Andrea (essere) _____ sposati, per me era una novità.
10. Mi chiedo perché (tu/rispondere) _____ in quel modo al direttore.

2. Inserisci nel seguente testo *ci* o *ne*:

1. In questo ufficio ___ sono molti problemi da risolvere e troppi impiegati che non fanno il loro dovere!
2. Che ___ dici se stasera andiamo al cinema? ___ è un bel film di fantascienza al cinema "Astra".
3. Sergio e Federico ___ telefonano tutti i giorni per invitar ___ ma noi non abbiamo voglia di uscire con loro.
4. A scuola ci sono molti ragazzi messicani ma io ___ conosco solo alcuni.
5. Daniele, amico mio, ___ vediamo stasera al solito bar? O preferisci restare a casa con tua moglie?
6. Il ragazzo di Barbara aveva un problema con l'alcol ma ha fatto una terapia e ora ___ è uscito e sta bene.
7. Ormai io e mio marito siamo separati e non mi interessa sapere niente di lui: non ___ voglio neanche sentir parlare. È chiaro?
8. Non ti puoi permettere di giudicare le altre persone! Cosa ___ sai tu, che sei solo un presuntuoso?
9. ___ puoi raccontare esattamente come sono andate le cose?
10. Ti piace questo nuovo scrittore? ___ hai sentito parlare?

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации:

- зачет для 1-го семестра;
- зачет с оценкой для 5-го и 7-го семестра;
- экзамен для 2-го, 3-го, 4-го, 6-го семестров.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта с оценкой или экзамена. Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

Семестр 1

A) Completa il testo le preposizioni giuste:

Io e Vladimir siamo due ragazzi russi e veniamo da / in / di San Pietroburgo. Studiamo all' / in / a Italia in / a / all' università a / in / di Genova con / di / da un anno. Abitiamo a / da / in Genova, in / a / da via Garibaldi, a / da / in una piccola casa molto accogliente. La mattina andiamo sempre ai / in / di corsi in facoltà, invece il pomeriggio restiamo spesso a / da / in casa o andiamo in / al / con cinema con / a / di i nostri amici.

/ 12

B) Completate con i verbi essere, esserci (c'è/ci sono) o avere:

- 1) Giovanni 63 anni, Lucia invece 40.
- 2) Che film oggi al cinema?
- 3) In biblioteca molti libri.
- 4) I libri della biblioteca molto vecchi.
- 5) Nella libreria i libri della zia.
- 6) In Italia 60 milioni di abitanti.
- 7) Giulio non molti soldi.
- 8) Paola e Sergio un bel gatto che si chiama Attila.
- 9) Il Duomo in centro a Roma.
- 10) Gli spaghetti un tipo di pasta.
- 11) I quaderni di Giorgio sul tavolo.

/11

Семестр 2

1) Completa con i verbi essere o avere alla persona giusta.

ESEMPIO: 0. Che cosa HA fatto Giovanni ieri sera?

1. Giovanni _____ letto un libro russo.
2. Barbara _____ uscita, _____ andata a vedere un film al cinema.
3. A che ora _____ tornate a casa le ragazze?

4. L'anno scorso io e Renata _____ visitato Parigi.
5. Davide e Sara _____ partiti per la Francia.
6. Io _____ bevuto solo un caffè stamattina.
7. I vicini _____ chiamato la polizia per il troppo rumore.
8. Ragazzi, vi _____ piaciuta la torta?
9. I regali non mi _____ piaciuti per niente.
10. I bambini _____ mangiato tutta la torta di compleanno.
11. Noi _____ avuto il raffreddore per tutto l'inverno.

/ 11

2) Trasforma i verbi delle seguenti frasi dal presente al passato prossimo.

ESEMPIO: 0. La mamma va a dormire presto. La mamma è andata a dormire presto.

2. La mamma esce di casa al mattino presto.

.....

2. Accompagna me a scuola.

.....

Семестр 3

1. Completate le seguenti frasi con i verbi al passato prossimo o all'imperfetto.

Tutte le sere noi (addormentarsi) _____ tardi. 2. Ogni venerdì sera loro (andare) _____ a teatro. 3. Maria (andare) _____ in Finlandia con un amico. 4. Mia moglie (avere) _____ un brutto carattere, ma io la (amare) _____ lo stesso. 5. Quando Luca (avere) _____ otto anni, sua sorella maggiore (andare) _____ già all'università. 6. Mentre i miei amici (dormire) _____, io (ascoltare) _____ la musica. 7) Matteo (essere) _____ molto timido quando (essere) _____ bambino e (parlare) _____ poco con le persone che non (conoscere) _____. 8. Il nostro cane (essere) _____ bellissimo e (avere) _____ un buon carattere: (amare) _____ anche i gatti e spesso (giocare) _____ con loro.

2) Completate le seguenti frasi con le proposizioni semplici e articolate mancanti:

1. _____ tavolo ci sono i compiti _____ studenti. 2. Elisa corre _____ lavoro, perché è _____ ritardo. 3. Pietro vive _____ Mosca _____ tre mesi. 4. Preferisco viaggiare _____ treno perché ho paura _____ volare. 5. I nostri amici hanno deciso _____ trovare un lavoro _____ Milano. 6. Avete l'orario _____ lezioni? 7. Abbiamo bisogno _____ un passaporto _____ andare _____ Giappone. 8. _____ mia borsa ci sono le chiavi _____ macchina e il regalo che abbiamo comprato _____ Mattia _____ il suo compleanno. 9. Ci vediamo _____ una settimana _____ palestra. 10. Spesso _____ sera passeggio _____ la città _____ solo o _____ un mio ex- compagno _____ scuola.

3) Traducete in italiano le seguenti frasi:

Каждый день я встаю в 7.00 часов, но сегодня утром я встал чуть позже.

Вчера мои родители ездили в Рим на концерт Эроса Рамаццотти. Спектакль длился очень долго (почти три часа), но они остались довольными.

Семестр 4

1) Coniuga i verbi tra parentesi al condizionale presente:

A: richiesta

- Mi scusi, signora: (sapere) _____ dirmi dov'è l'ufficio del Prof. Tondi?
- Buongiorno. (volere) _____ sapere a che ora parte il prossimo treno per Napoli.
- Scusate: (sapere) _____ dirmi a che ora finisce il corso d'italiano?
- Ragazzi, se vedete Enrico, (potere) _____ dirgli che lo sto cercando?
- Alla fine sei arrivato! (potere) _____ dirmi dove sei stato?
- Alla fine sei arrivata! (potere) _____ sapere dove sei stata?

B: desiderio

- Raffaella (desiderare) _____ molto rivedere i suoi amici tedeschi.
- Mario (preferire) _____ trovare un lavoro piuttosto che continuare a studiare.
- Io so che Antonio (volere) _____ passare le feste con la sua famiglia.
- Con questo freddo, mi (piacere) _____ bere una cioccolata calda con panna.
- Loro (desiderare) _____ avere meno compiti durante la settimana.
- Tamara (preferire) _____ avere degli studenti più attenti quando spiega.

Семестр 5

3) Seleziona la risposta corretta fra quelle disponibili.

10. Scegli la frase corretta:

- Credo che lui ha molta fortuna.
- Credo che lui abbia molta fortuna.

11. Scegli la frase corretta:

- Preferisco che scegli tu il film da vedere stasera.
- Preferisco che scelga tu il film da vedere stasera.

12. Scegli la frase corretta:

- Ti telefonerò prima che tu parta.
- Ti telefonerò prima che tu parti.

Семестр 6

3) Dal seguente testo sono state eliminate 4 congiunzioni se. Inserisci le congiunzioni mancanti.

Voti bassi? È colpa dei professori noiosi

LONDRA - Un rapporto del Ministero dell'Istruzione britannico sostiene che, le lezioni sono noiose, gli studenti non stanno attenti, si annoiano, diventano indisciplinati e prendono brutti voti. Di conseguenza, l'insegnamento è buono e il metodo è appropriato, gli studenti si comportano meglio e ottengono buoni risultati. In altre parole: uno studente va male a scuola, la colpa è tutta dell'insegnante.

La notizia è stata accolta con piacere da milioni di studenti in Gran Bretagna perché è una sorta di assoluzione per il comportamento indisciplinato, i brutti voti e le bocciature. Naturalmente, non tutti sono d'accordo.

Семестр 7

3) Completa con l'infinito semplice o composto:

1. Dopo (arrivata) _____ a destinazione, Anna ci telefonò per dirci che il viaggio era andato bene.
2. Avrei voluto (parlare) _____ ma mia moglie mi disse che era meglio tacere.
3. Pensi di (essere) _____ simpatico?
4. Per favore, potete (aiutare) _____ Donato, che è in difficoltà?
5. Ho la coscienza a posto: sono certa di (fare) _____ tutto il

possibile per aiutare Stefania. 6. È inutile (continuare) _____ a mentire.
7. Secondo me sarebbe molto meglio (dire) _____ tutta la verità. 8. Siamo sicuri di (fare) _____ la strada giusta ma non abbiamo trovato il negozio che cercavamo.

Семестр 8

2. Concordanza verbale. Completa con i verbi all'indicativo, congiuntivo o condizionale:

1. Il capo mi chiese se (io/sentirmi) _____ in grado di svolgere quel lavoro e io risposi che (io/potere) _____ farlo con facilità.
2. Gli dissi che (io/non volere) _____ vederlo mai più, perché (lui/tradire) _____ la mia fiducia.
3. Mia sorella vorrebbe che (io/accompagnarla) _____ dal dentista perché ne ha il terrore.
4. Vorrei dirti che (non essere) _____ più possibile continuare in questo modo.
5. Direi che questa volta (tu/avere) _____ ragione.
6. Pietro è il ragazzo più intelligente che (io/incontrare) _____ mai.
7. Non sapevo che Elena e Andrea (sposarsi) _____ l'anno precedente.
8. Non sapevo se Elena e Andrea (essere) _____ sposati o no.
9. Che Elena e Andrea (essere) _____ sposati, per me era una novità.
10. Mi chiedo perché (tu/rispondere) _____ in quel modo al direttore.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Поскольку данная учебная программа основана на принципах Общевропейской системы компетенций владения иностранным языком, все методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также этапы формирования компетенций для каждого уровня владения итальянским языком описаны в данном документе и находятся в свободном доступе в сети Интернет.

Для достижения успеха в изучении дисциплины необходимо приступить к работе над иностранным языком с первых же дней обучения в вузе и заниматься им систематически.

Процесс обучения в вузе базируется на основе умений и навыков, приобретенных в общеобразовательных учебных заведениях. Настоящие методические рекомендации помогут слушателю в самостоятельной работе по изучению фонетического, лексического и грамматического строя итальянского языка; по развитию практических навыков чтения и перевода италяязычных источников по специальности.

Работа со словарем

Перед началом работы ознакомьтесь в предисловии с указаниями по использованию словаря, с его построением и системой условных обозначений. Для эффективной работы со словарем необходимо знать алфавит. Все слова в словаре расположены в алфавитном порядке по всем составляющим слова буквам. Следует ориентироваться по буквам в верхнем углу страницы словаря. Это поможет вам быстро найти нужное слово. Слово в словаре дается в исходной форме: существительные – в единственном числе, глаголы – в форме инфинитива, прилагательные – в положительной степени.

Прочитайте словарную статью (перечень основных и наиболее употребляемых значений слова) и выберите нужную часть речи и подходящее по смыслу для данного контекста значение. Семантика слова выявляется в контексте и зависит от лексического

окружения слова, поэтому одной из предпосылок для адекватного перевода является анализ и осмысление контекста.

Работа с текстом

Одной из главных целевых установок обучения иностранному языку является умение получать информацию из иноязычного источника. Поиск информации в огромном потоке литературы требует от специалиста владения навыками чтения. Понимание иностранного текста достигается при осуществлении в основном двух видов чтения: ознакомительного (чтение текстов с извлечением их основного содержания) и изучающего (чтение с извлечением полной информации из текста). Навыки владения этими видами чтения проверяются в текстовых заданиях контрольных работ и во время сдачи зачета и экзамена.

Ознакомительное чтение текста – чтение с охватом основного содержания складывается из следующих умений:

- а) догадываться о значении незнакомых слов на основе словообразовательных признаков и контекста;
- б) видеть интернациональные слова и устанавливать их значение;
- с) игнорировать незнакомые слова, не являющиеся важными для понимания основного содержания текста;
- д) распознавать связующие слова-ориентиры, выражающие логические отношения между предложениями и абзацами, и указывающие на последовательность развития темы;
- е) находить знакомые грамматические формы и конструкции и устанавливать их эквиваленты в русском языке;

Точное, полное понимание текста осуществляется путем изучающего чтения. Данный вид чтения предполагает умение проводить лексико-грамматический анализ текста. Необходимо определить каждое предложение. Сложное предложение разбить на отдельные предложения, в каждом из них найти группу подлежащего и дополнения, и группу сказуемого. Итогом изучающего чтения является точный перевод текста на русский язык. При этом необходимо помнить, что перевод – это передача смыслового содержания и стилистических особенностей высказывания на одном языке средствами другого. Стремясь выразить средствами русского языка форму и содержание оригинала, можно отступать от точного соответствия отдельных слов, предлагаемого словарем. Смысловая структура слова, т.е. перечень всех его словарных значений, не исчерпывает возможностей, заложенных в слове. Некоторые оттенки значений слова выступают только в соответствующем контексте. Контекстуальное значение в словарях не фиксируется.

Методические рекомендации по работе с аудиоматериалами

Аудирование – это активный процесс, который предполагает разную степень понимания прослушанного: понимание общего смысла, детальное понимание, выборочное понимание. Это зависит, прежде всего, от поставленной задачи или намерений слушающего, а также от типа текста.

Понимание общего смысла прослушанного

Это самый распространенный прием работы с аудиоматериалом, который предполагает:

- понимание центральной темы текста (на основе часто повторяющихся слов или слов, близких им по значению);
- понимание основных тематических направлений текста (на основе часто повторяющихся слов или слов, близких им по значению);
- распознавание структуры аудиотекста (на основе языковых средств логического развертывания содержания текста, интонации).

Детальное понимание

Данный вид работы с аудиоматериалом предполагает целенаправленный поиск конкретной информации в тексте в зависимости от поставленной задачи. При этом студент в процессе прослушивания должен быть нацелен на те слова и структурные элементы текста, которые позволят ему выполнить задачу, т.е. найти искомую информацию.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включенной камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература

1. Банкери, С. Итальянский язык. Основной курс [Электронный ресурс] : пособие для изучающих итальянский язык. Уровень от начального к среднему / С. Банкери, М. Леттьери ;

пер. А. А. Вовин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : КАРО, 2018. — 416 с. — 978-5-9925-1273-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80575.html>

2. Галузина, С. О. Разговорный итальянский в диалогах [Электронный ресурс] / С. О. Галузина. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : КАРО, 2012. — 160 с. — 978-5-9925-0782-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19406.html>

3. Карлова, А. А. Интенсивный курс итальянского языка [Электронный ресурс] / А. А. Карлова, И. Г. Константинова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : КАРО, 2012. — 608 с. — 978-5-9925-0784-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19444.html>

4. Воронец, С. М. Tutto l'italiano: Практикум по грамматике и устной речи итальянского языка [Электронный ресурс] : учебник / С. М. Воронец, А. Н. Павлова ; под ред. М. Н. Бахматова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Антология, 2014. — 384 с. — 978-5-94962-230-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42403.html>

6.2. Дополнительная литература

1. Маркова, Н. Е. Итальянский язык [Электронный ресурс] : учебное пособие по курсу «Страноведение» / Н. Е. Маркова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Издательство СПбКО, 2010. — 124 с. — 978-5-903983-17-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11269.html>

2. Галузина, С. О. Итальянская грамматика в таблицах и схемах [Электронный ресурс] / С. О. Галузина. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : КАРО, 2013. — 128 с. — 978-5-9925-0316-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26754.html>

3. Воронец, С. М. Tutto l'italiano. Практикум по грамматике и устной речи итальянского языка: Ключи к упражнениям [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. М. Воронец, А. Н. Павлова ; под ред. М. Н. Бахматова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Антология, 2014. — 160 с. — 978-5-94962-239-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42402.html>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. E. Materassi, I. Vedder, *Lecture in corso 1*, Bonacci, 2003.
2. E. Materassi, I. Vedder, *Lecture in corso 2*, Bonacci, 2004.
3. S. Bertoni, S. Nocchi, *Le parole italiane*, Alma Edizioni, 2003.
4. A. Di Francesco, C.M. Naddeo, *Bar Italia*, Alma Edizioni, 2002.
5. А. Сеполларо *Video italiano 1. Videocorso italiano per stranieri. Livello elementare-intermedio. Quaderno dello studente*. Edilingua 1998.
6. А. Сеполларо *Video italiano 2. Videocorso italiano per stranieri. Livello elementare-intermedio. Quaderno dello studente*. Edilingua 1999.
7. М. Mezzadri, *Grammatica essenziale della lingua italiana con esercizi*, Guerra Edizioni, 2003.

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Quadro comune europeo di riferimento per le lingue: apprendimento, insegnamento, valutazione, La Nuova Italia, 2002.

6.5. Интернет-ресурсы.

1. <http://italianoperstranieri.loescher.it/materiale-didattico>
2. http://www.scudit.net/mdindice_pagina2.htm
3. <http://www.italiano.rai.it/>
4. <http://www.impariamoitaliano.com/index.htm>
5. <https://www.facebook.com/prostoitaliano/?fref=ts>
6. <http://italyanochka.altervista.org/?cat=138>
7. <http://www.adgblog.it/2011/12/12/5050100-e-oltre-canzone-per-imparare-litaliano/>
8. <https://www.youtube.com/channel/UCqynoHISemIdPG676QnDxqg>

6.6. Иные источники:

1. L. Ziglio, G. Rizzo, Nuovo Espresso 1, Alma Edizioni.
2. L. Ziglio, G. Rizzo, Nuovo Espresso 2, Alma Edizioni. T. Marin, S. Magnelli, Nuovo Progetto italiano 1, Edilingua. <http://www.iprbookshop.ru/17653.html>
3. T. Marin, S. Magnelli, Nuovo Progetto italiano 2, Edilingua.
4. M. Mezzadri, L'italiano essenziale in lingua russa, Guerra Edizioni.
5. S. Nocchi, Nuova grammatica pratica della lingua italiana, Alma Edizioni.
6. L. Chiappini, N. De Filippo, Un giorno in Italia, Bonacci Editore.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

1) КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

2) Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

3) <http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

4) <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KANNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

5) Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

6) EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

7) Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)
Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Кафедра иностранных языков

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования

**«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И
ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
иностраных языков ИОН РАНХиГС
Протокол от «15» мая 2019 г. №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.02 Второй иностранный язык (японский язык)

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Канд. ист. наук, преподаватель
Кафедры иностранных языков ИОН РАНХиГС

Родин С.А.

**Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН**
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

**Заведующая кафедрой
иностраных языков ИОН РАНХиГС**
кандт.филолог.наук, доцент

Круглякова В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные рекомендуемые источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.2 Второй иностранный язык (японский язык) обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК – 5	<p>на уровне знаний:</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения;</p> <p>единицы речевого этикета;</p> <p>значения изученных глагольных форм, средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию этапа обучения;</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения;</p> <p>идиоматические выражения, единицы речевого этикета;</p> <p>новые значения изученных глагольных форм (видо-временных), средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию, расширенную за счет новой тематики и проблематики речевого общения</p>
	<p>на уровне умений:</p> <p>Вести диалог – обсуждение проблем на китайском языке</p> <p>Высказывать и аргументировать свою точку зрения в устной и письменной речи</p> <p>Делать выводы из прослушанного/ прочитанного</p> <p>Использовать изучающее чтение в целях полного понимания информации прагматических текстов, публикаций научно-познавательного характера, отрывков из произведений художественной литературы и определять свое отношение к прочитанному</p> <p>Читать аутентичные тексты различных стилей (публицистические, художественные, научно-популярные, прагматические) с использованием различных стратегий/ видов чтения в соответствии с коммуникативной задачей</p> <p>Составлять письменные материалы, необходимые для презентации проектной деятельности</p> <p>Сравнивать факты родной культуры и культуры страны/стран изучаемого языка</p>
	<p>на уровне навыков:</p> <p>работа с текстом и словарем;</p> <p>поиск необходимой информации в различных источниках;</p> <p>применять навыки критического и аналитического мышления при выборе источников информации;</p> <p>анализировать собранную информацию и делать выводы;</p> <p>применять навыки аудирования (полное понимание), чтения (полное понимание), говорения (рассуждение и аргументация) и письма (эссе) на японском языке</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.2 Второй иностранный язык (японский язык) относится к дисциплинам Базовой части блока обязательных дисциплин учебного плана. Период

освоения в соответствии с учебным планом – 1 - 7 семестры. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1008 ак.ч./756 аст.ч. (28 з.е.), из которых 588 ак.ч (441 аст.ч) выделены на контактную работу с преподавателем в форме практических занятий, и 276 ак.ч (207 астр.ч) выделены на самостоятельную работу студентов, 144 ак.ч (108 астр.ч.) выделены на контроль. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Обучение иностранному языку, в целом, направлено на комплексное развитие коммуникативной, информационной, социокультурной, профессиональной и общекультурной компетенций студентов.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, тестирование, контрольная работа	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

Семестр 1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.				Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/ЭО, ДОТ*
			Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ*		
Очная форма обучения							

Тема 1	Введение. Знакомство	56			36*		20*	Т, О, КР
Тема 2	Нормы этикетного общения	54			24*		20	Т, О, КР
Тема 3	Времена года	56			24*		20	Т, О, КР
Промежуточная аттестация								Оценка
Всего:		144			84*		60*	

Семестр 2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР/ ЭО, ДОТ *	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДО Т*	КС Р/ ЭО, ДО Т*		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Тело и телесность	32			28*		8	Т, О, КР
Тема 2	Общение с иностранными студентами	32			28*		8*	Т, О, КР
Тема 3	Учеба	32			28*		8	Т, О, КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84*	36*	60*	

Семестр 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КС Р		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Культура питания	26			20		6	Т, О, КР

Тема 2	География	28			22		6	Т, О, КР
Тема 3	Транспорт	26			20		6	Т, О, КР
Тема 4	Деловое общение	28			22		6	Т, О, КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Особенности истории Японии	26			20		6	Т, О, КР
Тема 2	Литература Японии	28			22		6	Т, О, КР
Тема 3	Общество потребления	26			20		6	Т, О, КР
Тема 4	Японские СМИ	28			22		6	Т, О, КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	26	24	

Семестр 5

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Японское искусство	35			20		15	Т, О, КР
Тема 2	Японские ремёсла	37			22		15	Т, О, КР
Тема 3	Путешествия	35			20		15	Т, О, КР
Тема 4	Семья	37			22		15	Т, О, КР
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

Семестр 6

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Рынок труда	26			20		6	Т, О, КР
Тема 2	Японский язык	28			22		6	Т, О, КР
Тема 3	Досуг	26			20		6	Т, О, КР
Тема 4	Технологии	28			22		6	Т, О, КР
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 7

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Подготовка к сдаче международного экзамена. Аудирование	35			20		15	Т, О, КР
Тема 2	Подготовка к сдаче международного экзамена. Чтение	37			22		15	Т, О, КР
Тема 3	Подготовка к сдаче международного экзамена. Письмо	35			20		15	Т, О, КР
Тема 4	Подготовка к сдаче международного экзамена. Говорение	37			22		15	Т, О, КР
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

**Содержание дисциплины
Семестр 1**

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Введение. Знакомство	<p>Умения: Отличать японскую и китайскую письменность. Узнавать японские слова на слух. Отличать азбуки хирагана и катакана.</p> <p>Лексика: Приветствия. Повседневность. Числительные.</p> <p>Грамматика: Тематическая частица ва. Вопросительная частица ка. Отглагольная частица дэс.</p> <p>Фонетика: Алфавит годзюон. Особенности произношения японских согласных. Японский вокализм. Интонация утвердительных и вопросительных предложений.</p>
Тема 2	Нормы этикетного общения	<p>Умения: Представиться: назвать своё имя и фамилию, возраст. Корректно задать вопрос собеседнику.</p> <p>Лексика: Вежливое обращение к собеседнику: именные послелогои сан, кун, тян, сама, доно. Местоимения: ватаси, ватакуси, аната, кими, боку, аноката, анохито.</p> <p>Грамматика: Эллипсис местоимения первого лица. Временные формы глагольной частицы дэс.</p> <p>Фонетика: Особенности паузации при интонировании японского предложения.</p>
Тема 3	Времена года	<p>Умения: Описать особенности четырёх сезонов. Использовать актуальную лексику. Задавать альтернативные вопросы. Строить предложения с адъективным сказуемым. Использовать иероглифику для записи основных лексических единиц</p> <p>Лексика: Времена года. Погода. Природные условия. Осадки. Температурный режим.</p> <p>Грамматика: Предикативные прилагательные. Полупредикативные прилагательные. Парадигма предикатов.</p> <p>Фонетика: Ассимиляция и редупликация.</p>

Семестр 2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Тело и телесность	<p>Умения: Описать тело человека. Использовать основные глаголы по теме. Записывать иероглифами и азбукой основные понятия.</p> <p>Лексика: Части тела. Соматические действия. Болезни. Лечение.</p> <p>Грамматика: Предикаты итай и наору. Вежливый императив. Пожелание.</p> <p>Фонетика: Интонация альтернативного вопроса.</p>
Тема 2	Общение с иностранцами студентами	<p>Умения: Представляться. Давать позитивный/ негативный комментарий. Спрашивать и рассказывать об интересах. Рассказать о семье. Спрашивать о стране.</p> <p>Лексика: Повседневность. Японская и русская культуры. Досуг. Числительные. Вежливые частицы.</p>

		<p>Грамматика: Прошедшее время глагола в нейтрально-вежливой речи. Глагольные основы.</p> <p>Фонетика: Тоновые контуры и ударение.</p>
Тема 3	Учеба	<p>Умения: Рассказывать о расписании занятий. Описывать активность во время занятий.</p> <p>Лексика: Учеба: этапы, дипломы, экзамены, отметки. Транспорт. Проживание. Места. Занятия.</p> <p>Грамматика: Частицы ни и дэ. Инструменталь. Способы обозначения места активного действия.</p> <p>Фонетика: Одноударный «р».</p>

Семестр 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Культура питания	<p>Умения: Рассказывать об основных блюдах японской и русской кухни. Знать иероглифическую запись основных понятий. Объяснить способ приготовления блюда. Дать оценочную характеристику блюду или напитку.</p> <p>Лексика: Питание. Васёку и ёсёку. Глаголы. Типы заведений питания.</p> <p>Грамматика: Выражение последовательности совершения действий. Полипредикативные конструкции.</p> <p>Фонетика: Особенности долготы гласных.</p>
Тема 2	География Японии	<p>Умения: Указывать местоположение основных объектов. Давать географическое описание Японии. Владеть иероглифической записью основных понятий.</p> <p>Лексика: Стороны света. Население. Административно-территориальное деление.</p> <p>Грамматика: Парадигма глагола в нейтрально-вежливой речи. Вежливые глаголы. Вежливый императив кудасай и масэнка.</p> <p>Фонетика: произношение слов типа ваго</p>
Тема 3	Транспорт	<p>Умения: Описать маршрут. Знать иероглифическую запись основных понятий. Уметь на слух отличать ваго и гайрайго.</p> <p>Лексика: Глаголы движения. Виды транспорта. Объекты инфраструктуры.</p> <p>Грамматика: Исходный падеж кара и предельный падеж мадэ. Способы выражения длительности действия во времени. Падеж направления э.</p> <p>Фонетика: фонетические особенности гайрайго.</p>
Тема 4	Деловое общение	<p>Умения: Описать распорядок дня на фирме. Употреблять вежливые формы глаголов и вежливые эквиваленты имен. Уметь описать проблему и предложить решение.</p> <p>Лексика: Фирма. Сотрудники. Типы компаний. Основные обязанности.</p> <p>Грамматика: Употребление кэйго. Употребление длительного вида.</p> <p>Фонетика: фонетические особенности канго.</p>

Семестр 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Особенности истории Японии	Умения: Перечислять основные события и даты. Давать характеристику событиям. Записывать основные имена и понятия иероглифами. Лексика: Историцизмы. Культурные концепты. Названия периодов. Грамматика: Условные конструкции с показателем -нара. Оценочные предикаты. Союз мо. Фонетика: особенности мужской речи.
Тема 2	Японская литература	Умения: Дать характеристику основных литературных жанров. Дать оценку литературному произведению, используя эстетические и литературоведческие термины. Лексика: Стили. Жанры. Категории поэтологии. Эстетические понятия. Грамматика: Противопоставление. Сравнительные конструкции с показателем ёри. Конструкции одновременности Фонетика: особенности женской речи.
Тема 3	Общество потребления	Умения: Задавать вопросы о предмете. Описывать предмет. Называть материал. Понимать рекламу. Описывать качества предмета. Лексика: Бытовые приборы. Реклама. Мультимедиа. Игрушки. Грамматика: Вопросительные и указательные местоимения. Герундий. Субстантивация. Местоимение <i>en</i> . Усечение слова. Фонетика: Носовые звуки. Деназализация. Фонетическое слово.
Тема 4	Японские средства массовой информации	Умения: Понимать новостной телерепортаж. Понимать развлекательную радиопередачу. Лексика: Политика. Повседневность. Грамматика: Оформление цитации. Условные конструкции то и то суру. Эмотивные предикаты. Семейная речь Фонетика: произношение фраз в семейной речи.

Семестр 5

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Японское искусство	Умения: Описать произведение искусства. Сравнить японскую и европейскую живопись. Записывать иероглификой основные понятия. Лексика: Искусство. Эстетические категории. Картины галереи. Музей изящных искусств. Графика. Гравюры укиё-э. Грамматика: Сравнительная и превосходная степень прилагательного. Причинный послелог кара. Семантическая роль мишени. Фонетика: особенности интонирования фразы при устном выступлении.

Тема 2	Японские ремёсла	<p>Умения: Прочсть объявление о выставке. Описать предмет традиционного японского ремесла.</p> <p>Лексика: Нэцкэ. Мастер. Мастерская. Условия труда. Правовое положение. Выставка. Экскурсия.</p> <p>Грамматика: Уступительные конструкции. Грамматическая анафора. Предикаты памяти.</p> <p>Фонетика: элизия.</p>
Тема 3	Путешествия	<p>Умения: Описать путешествие. Понимать развлекательную телепрограмму. Пройти опрос. Описать путешествие в литературно-художественным стиле.</p> <p>Лексика: Путешествия. Местоположение. Жители. Удовольствие. Действия. Туризм. Занятия. Каникулы. Мечты. Характер. Приключения.</p> <p>Грамматика: Ко-со-а-до частицы. Вопросительные местоимения. Прошедшее время глаголов в разговорной речи.</p> <p>Фонетика: Канто-бэн.</p>
Тема 4	Семейная жизнь	<p>Умения: Описать структуру японской семьи. Понимать дорама о семейных отношениях. Записывать основные понятия иероглифами</p> <p>Лексика: Семья. Опекa. Семейные отношения. Психология. Взаимоотношения. Мнения. Любовь. Семейное право и традиция. Гендерные роли в обществе.</p> <p>Грамматика: Прошедшее время предикативных прилагательных в разговорной речи</p> <p>Фонетика: Кансай-бэн.</p>

Семестр 6

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Рынок труда	<p>Умения: Составить резюме. Описать профессиональные качества и перечислить личные предпочтения. Дать оценку системе пожизненного найма. Перечислить достоинства и недостатки фриланса.</p> <p>Лексика: Найм. Резюме. Трудовое законодательство.</p> <p>Грамматика: Эллипсис подлежащего. Глагольные формы в кэйго. Уступительный союз нони.</p> <p>Фонетика: Эпентеза.</p>
Тема 2	Японский язык в современном мире	<p>Умения: Рассказать о роли изучения японского языка как элемента мягкой силы. Дать лингвистическую характеристику японского языка. Описать особенности культурной дипломатии в Японии.</p> <p>Лексика: Язык. Лингвистика. Мягкая сила. Культурная дипломатия. Политика.</p> <p>Грамматика: Аттемпитив. Способы выражения будущего времени.</p> <p>Фонетика: особенности северных диалектов.</p>

Тема 3	Досуг в Японии	<p>Умения: Рассказать об основных формах проведения досуга различными социальными группами японского населения. Записывать основные понятия иероглифами.</p> <p>Лексика: Досуг. Караокэ. Патинко. Активный отдых. Кино. Видеоигры. Мацури.</p> <p>Грамматика: Деепричастия репрезентативности. Конструкции с предикатными актантами.</p> <p>Фонетика: ряд та. Особенности консонантизма.</p>
Тема 4	Японские технологии	<p>Умения: Прочсть проспект японской компании. Понимать документальную телепередачу о производстве. Уметь описать особенности технологического процесса.</p> <p>Лексика: Технологии. Робототехника. Производство.</p> <p>Грамматика: Косвенная речь. Страдательный залог как форма вежливости.</p> <p>Фонетика: ассимиляция в иероглифических бинамах.</p>

Семестр 7

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Подготовка к сдаче международного экзамена. Аудирование	<p>Умения: Понимать основное содержание различных аудиотекстов. Извлекать запрашиваемую информацию. Полно и точно понимать высказывания собеседника. Определять тему звучащего текста. Выявлять факты/ примеры в соответствии с поставленным вопросом/ проблемой. Обобщать содержащуюся в тексте информацию, определять свое отношение к ней.</p> <p>Лексика: Повторение</p> <p>Грамматика: Повторение</p> <p>Фонетика: Повторение</p>
Тема 2	Подготовка к сдаче международного экзамена. Чтение	<p>Умения: Использовать ознакомительное чтение в целях понимания основного содержания. Использовать просмотровое/ поисковое чтение в целях извлечения необходимой/ запрашиваемой информации. Использовать изучающее чтение в целях полного понимания информации. Определять свое отношение к прочитанному. Определять временную и причинно-следственную взаимосвязь событий, прогнозировать развитие/ результат излагаемых фактов/ событий, обобщать описываемые факты/ явления.</p> <p>Лексика: Повторение</p> <p>Грамматика: Повторение</p> <p>Фонетика: Повторение</p>
Тема 3	Подготовка к сдаче международного экзамена. Письмо	<p>Умения: Заполнять различные виды анкет. Расспрашивать о новостях и излагать их в письме личного характера. Описывать явления, события; излагать факты в письме делового характера. Составлять письменные материалы, необходимые для презентации проектной деятельности. Описывать факты, явления, события; выражать собственное мнение/ суждение.</p> <p>Лексика: Повторение</p> <p>Грамматика: Повторение</p> <p>Фонетика: Повторение</p>
Тема 4	Подготовка	Умения:

	<p>к сдаче международного экзамена. Говорение</p>	<p>Диалогическая речь: Вести комбинированный диалог, включающий элементы разных типов диалогов. Высказывать и аргументировать свою точку зрения. Инициировать, поддерживать и заканчивать диалог. Использовать оценочные суждения и эмоционально-оценочные средства, выразить эмоциональное отношение к высказанному/ обсуждаемому/ прочитанному/ увиденному. Соблюдать речевые нормы и правила поведения, принятые в стране/странах изучаемого языка</p> <p>Монологическая речь Рассказывать, рассуждать в рамках изученной тематики и проблематики, приводя примеры, аргументы. Описывать события, излагать факты. Высказывать и аргументировать свою точку зрения. Оценивать факты/ события современной жизни.</p> <p>Лексика: Повторение Грамматика: Повторение Фонетика: Повторение</p>
--	---	---

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.2 Второй иностранный язык (японский язык) используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:
– при проведении занятий практического типа:

- *поурочное и модульное тестирование (Т),*
- *устный опрос (О)*

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Материалы текущего контроля успеваемости по дисциплине представлены в Приложении 1.

Предметное содержание речи (ПСР)

1. Нормы этикетного общения. Особенности обращения, приветствий. Специфика речевых конструкций в различных коммуникативных актах (семья, друзья, учёба, сфера обслуживания, нейтральная вежливость, обращение к старшим/ младшим, фамильярная речь и её ситуативная уместность).
2. Времена года, особенности природных условий на Японском архипелаге. Природа России и Японии. Роль сезонности в японской культуре.
3. Особенности межличностных отношений в *кадзоку* (семье). Социальная структура японского общества и роль семьи в процессе социализации.
4. Тело и телесность. Болезни и лечение.
5. Школьное и университетское образование в Японии и России. Общение с иностранными студентами о культурных особенностях различных стран.
6. Культура питания. Рестораны, кафе, заведения быстрого питания, *дзядзу кисса* (джазовые кафе). Традиционная японская кухня. *Ёсёку* и *васёку*. Столовые приборы.
7. География Японии. 4 больших и 6848 малых островов. *Тодофукэн* – административно-территориальное деление Японии. Знаменитые города Японии. Префектуры и их столицы.
8. Особенности транспортной системы Японии. Сверхскоростные поезда синкансэн, внедрение Maglev. Экологичный транспорт. Велосипед как повседневный вид транспорта.
9. Особенности японского делового общения. Устройство японской фирмы.
10. Особенности исторического развития Японии. Периодизация, основные события.
11. Влияние классической русской литературы и искусства на современную Японию.

12. Общество потребления. Реклама.
13. Японские средства массовой информации. История радио- и телевидения. Корпорация NHK. Медиахолинг Asahi.
14. Традиционное японское искусство и ремёсла.
15. Японский костюм.
16. Рынок труда в Японии. Структура рынка труда. *Фрита* (фрилансеры).
17. Роль и статус японского языка в современном мире. Soft power концепт *кокуго*.
18. Досуг в Японии. Караоке, патинок, хайкинг, культурное паломничество.
19. Япония как страна передовых технологий. Робототехника. Автомобилестроение.
20. Традиционные японские праздники *мацури*.

Грамматическая сторона речи (ГСР)

Синтаксис

1. Тема и рема.
2. Система времен.
3. SOV (subject-object-verb) как основная синтаксическая модель японского предложения.
4. Японский язык как язык с развитым эллипсисом.
5. Понятие «подлежащего» в японском языке.
6. Последовательное левое ветвление как особенность японского языка.
7. Признаки грамматического приоритета. Конфликты признаков грамматического приоритета.
8. Грамматическая анафора. Дистантный анафор *дзibun*, локальный анафор *дзibun-дзисин*, прономинал *карэ*.
9. Полипредикативные конструкции. Сочинение предикатов. Деепричастия репрезентативности.
10. Конструкции с предикативными обстоятельствами. Уступительные формы, уступительный союз *нони*, причинный послелог *кара*, условные конструкции (*-рэба*, *-тара*, *то*, *то суру*)
11. Релятивация. Относительные предложения. Синтаксическая и семантическая роль мишени.
12. Конструкции с предикативными актантами. Предикаты памяти, мнения, эмотивные и оценочные предикаты.
13. Оформление цитации. Прямая и косвенная речь.

Морфология

1. Именное словоизменение.
2. Глагольное словоизменение. Активные и стативные глаголы.
3. Глагольное словоизменение. Моментальные и длительные глаголы.
4. Глагольное словоизменение. Окончания. Категория синтаксической позиции.
5. Временные формы глаголов. Индикатив, презумптив, гортатив, императив.
6. Система личных местоимений. Категории рода и числа в японском языке.
7. Синтаксические служебные элементы. «Падеж» и падежные показатели, предлоги и послелог. Приименные и приглагольные служебные элементы.
8. Вспомогательные глаголы: направленности, бенефактивные, длительности.
9. Коммуникативные частицы.
10. Модально-экспрессивные частицы.
11. Категории числительных.
12. Предикативные и полупредикативные прилагательные. Категория времени.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в форме:

● *семестровой письменной работы*

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

Шкала оценивания

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Введение. Знакомство. Нормы этикетного общения. Времена года. Тело и телесность. Общение с иностранными студентами. Времена года.	Аудирование: понимает знакомые слова и выражения Чтение: понимает знакомые слова и простые фразы Письмо: может написать короткую открытку, заполнить простой формуляр Устная речь: строит простые фразы, описывает себя и свое окружение, задает простые вопросы, запрашивает информацию Лексика/грамматика: без ошибок использует в речи пройденный языковой материал	- В речи отсутствуют ошибки, использует широкий спектр языковых средств - Совершает некоторые ошибки, не затрудняющие понимание - Совершает ошибки, частично затрудняющие понимание - Совершает ошибки, сильно затрудняющие понимание - Не владеет необходимым минимумом знаний, умений и навыков	0-5
Культура питания. География. Транспорт. Деловое общение. Особенности истории Японии. Литература Японии. Общество потребления.	Аудирование: понимает основную информацию сообщений Чтение: может прочитать простой текст, найти необходимую информацию, понять простое электронное сообщение Письмо: может написать короткое личное письмо Устная речь: может	- В речи отсутствуют ошибки, использует широкий спектр языковых средств - Совершает некоторые ошибки, не затрудняющие понимание - Совершает ошибки, частично затрудняющие понимание - Совершает ошибки, сильно	0-5

Японские СМИ.	построить краткий рассказ о семье, запросить информацию Лексика/грамматика: без ошибок использует в речи пройденный языковой материал	затрудняющие понимание - Не владеет необходимым минимумом знаний, умений и навыков	
Японское искусство. Японские ремесла. Путешествия. Семья. Рынок труда. Японский язык. Досуг. Технологии.	Аудирование: понимает основные моменты стандартных сообщений, телепрограмм Чтение: понимает неосложненный текст, описание событий, письмо с личным отношением Письмо: может написать простой и логичный текст, личное письмо со своим отношением Устная речь: может рассказать о событиях и личных стремлениях, о своем мнении и планах, пересказать сюжет книги или фильма, участвовать в диалогах на различную бытовую тематику без подготовки Лексика/грамматика: без ошибок использует в речи пройденный языковой материал	- В речи отсутствуют ошибки, использует широкий спектр языковых средств - Совершает некоторые ошибки, не затрудняющие понимание - Совершает ошибки, частично затрудняющие понимание - Совершает ошибки, сильно затрудняющие понимание - Не владеет необходимым минимумом знаний, умений и навыков	0-5

Промежуточная аттестация состоит из устной и письменной части. Письменная часть представляет собой контрольную работу, состоящую из заданий на разные виды речевой деятельности (аудирование, чтение, письмо), а также из заданий на пройденный лексико-грамматический материал. Устная часть состоит из заданий на монологическую и диалогическую речь по темам, освоенным за аттестационный период.

На зачете учащийся получает отметку «зачтено», если его общий балл за аттестационный период составляет 41 балл и выше.

На экзамене учащийся получает отметку «удовлетворительно» при количестве баллов от 41 до 60.

На экзамене учащийся получает отметку «хорошо» при количестве баллов от 61 до 80.

На экзамене учащийся получает отметку «отлично» при количестве баллов от 81 до 100.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для освоения дисциплины обучающимся следует заниматься иностранным языком на регулярной основе, не пропуская практические занятия, а также использовать время

для самостоятельной работы, которая включает в себя как выполнение необходимого объема домашних заданий, так и следующие действия:

- 1) регулярно просматривать и читать японские новостные сайты;
- 2) смотреть кинофильмы на японском языке в оригинале или с субтитрами;
- 3) как можно чаще слушать японское радио;
- 4) читать научно-популярные статьи на японском языке;
- 5) посещать культурные мероприятия, открытые лекции, семинары и конференции, проводимые отечественными японоведами;
- 6) ежедневно уделять время на повторение слов и пройденного материала;
- 7) ежедневно уделять время прописыванию иероглифов.

Подготовка к текущему контролю успеваемости подразумевает повторение пройденного языкового материала за определенный промежуток времени (тема, модуль). Задания по промежуточной аттестации также включают устную часть по темам, пройденным за семестр.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведения промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с

компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Иванова Н.С. Японский язык в ситуациях межкультурного общения : учебное пособие для изучающих японский язык как второй иностранный после английского СПб.: КАРО,2012. <http://www.iprbookshop.ru/19488>
2. Смирнова Н.В. 1000 базовых иероглифов. Японский язык: иероглифический минимум.СПб.: КАРО,2013. <http://www.iprbookshop.ru/19384>

6.2 Дополнительная литература.

1. Мушинский А.Ф. Этот "странный" японский язык : учебное пособие. М.: Восточная книга,2011. <http://www.iprbookshop.ru/9851>

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

Конституция Российской Федерации

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

1. Норёку сикэн: <http://www.jlpt.jp/e/index.cgi>
2. Онлайн коллекция предложений и переводов: <http://tatoeba.org/rus/>
3. Глобальная лексикостатистическая база данных: <http://starling.rinet.ru>

6.6. Иные рекомендуемые источники.

1. Н.И. Фельдман-Конрад. Японско-русский учебный словарь иероглифов. М., изд-во «Русский язык», 2007.
2. Алпатов В.М., Аркадьев П.М., Подлеская В.И. Теоретическая грамматика японского языка. Ч. 1. М.: Наталис, 2008.
3. Стрижак У.П. Грамматика японского языка в таблицах. М.: Восточная книга, 2011.
4. Мушинский А.Ф. Японский язык. Как прочесть и понять значения иероглифических понятий. М.: АСТ, 2007.
5. Севостьянова А.А. Японский глагол. Большой словарь-справочник. М.: Живой язык, 2009.
6. Кэйтю. Вадзисёрансё / пер. К.Г. Маранджян. М.: Восточная литература, 2015.
7. Бурлак С.А, Старостин С.А. Сравнительно-историческое языкознание. М.: Академия, 2005.
8. Стругова Е.В. Шефтелевич Н.С. Читаем, пишем, говорим по-японски. Пособие по иероглифике. Уроки 1-32. М., «Восток-Запад». 2006.
9. Русско-японский словарь Кэнкюся. Токио, изд-во Кэнкюся, 2006.

10. История японской культуры. М.: Наталис, 2011.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

- 1) КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>
- 2) Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям
- 3) <http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей
- 4) <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки
- 5) Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей
- 6) EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.
- 7) Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Типовые задания для текущей аттестации

Семестр 1

I.

Перевести на японский, записать глаголы иероглифами.

Кофе, который он выпил сегодня утром, был холодным.

Человек, который пишет книги, называется писателем.

Он купил дорогую машину под названием «Мерседес».

Русская еда – какая? Очень вкусная.

Музыка, которую он слушал, называлась свинг.

Произведение, которое называется «Гарри Поттер», написала писательница, которую зовут Джоан Роллинг.

Во сколько ты вернулся домой? Я вернулся в 3 ночи.

Он не был студентом второго курса.

Он не хочет новый телефон, а хочет шляпу и кимоно.

Он не хочет покупать японскую обувь и штаны.

II.

Подпишите чтения иероглифов. Составьте из них не меньше 10 биномов, указав перевод.

圖書英留館每午行始前後食帰時起堂終晩曜台右左池所松階段庭家側頭雪春夏秋冬風朝
国東西南北父母兄弟姉妹.

Типовые задания для промежуточной аттестации

Семестр 2

I. Переведите на японский язык:

В Японии есть два основных вида брака – браки по договоренности и браки по любви. По японской традиции при браках по договоренности лицо, занимающее определенное социальное положение, выступает посредником между мужчиной и женщиной, достигшими «подходящего» для вступления в брак возраста. Сначала обмениваются фотографиями, биографиями, подробными историями семей. Если обе стороны согласны, посредник организует встречу и представляет мужчину и женщину друг другу за трапезой.

Обычай устраивать такие браки возник из желания родителей сохранить свой социальный статус. Некоторые родители до сих пор желают устроить брак своих детей сами, но в наши дни молодые люди имеют право с этим не соглашаться. После второй мировой войны уменьшилось число браков по договоренности.

Церемония юино делает помолвку официальной. Обе семьи встречаются за столом, обмениваясь подарками и празднуя предстоящий союз. Принято, чтобы семья будущего жениха давала деньги и разные символы удачи. В ответ семья будущей невесты преподносит примерно половину стоимости даров. Этот обмен обозначает желание пары вступить в брак и согласие семей с их выбором партнеров. В последнее время этот ритуал не всегда соблюдается, его сменяет другой обычай: мужчина дарит будущей невесте обручальное кольцо, а она ему в ответ – подарки.

Типовые задания для промежуточной аттестации

Семестр 3

II. Переведите на русский язык.

都市の中の庭

狭い国土の日本で、特に都会で庭を作ることは簡単ではない。しかし、日本人は古くから今まで、都心の中でも庭に心の安らぎを求め、さまざまな工夫で庭づくりを楽しんでいる。

路地を彩る鉢植え

東京の都心にも、何か所か昭和初期（1930年代）の姿を残した町並みがある。第2次世界大戦の戦災による焼失を免れ、高層ビルへの都市化からも残された地域だ。小さな木造住宅が密集し、庭を持たない住人たちは、玄関周り、家と路地とのわずかな隙間、2階の物干し場などに植木鉢やプランターを所狭しと置いている。路地は住人たち共有の庭であり、コミュニケーションの場ともなっている。

屋上庭園

池と築山、植え込みを備えた、この見事な日本庭園、実はホテルの4階屋上にある。6月には一面にツツジが先き、池には鯉が遊び、広さは約660平方メートル。周囲を高い建物に囲まれているので、この庭の存在は、外部からは想像もつかない。しかし、ホテルの本館と別館を結ぶ廊下や和食堂から望むことができ、訪れる人々の心を和ませる。ビルの屋上に庭をつくることは、現在では珍しくなくなったが、ここは1966年に完成したの日本初の屋上庭園である。

Типовые задания для промежуточной аттестации

Семестр 4

路地を彩る鉢植え

東京の都心にも、何か所か昭和初期（1930年代）の姿を残した町並みがある。第2次世界大戦の戦災による焼失を免れ、高層ビルへの都市化からも残された地域だ。小さな木造住宅が密集し、庭を持たない住人たちは、玄関周り、家と路地とのわずかな隙間、2階の物干し場などに植木鉢やプランターを所狭しと置いている。路地は住人たち共有の庭であり、コミュニケーションの場ともなっている。

屋上庭園

池と築山、植え込みを備えた、この見事な日本庭園、実はホテルの4階屋上にある。6月には一面にツツジが先き、池には鯉が遊び、広さは約660平方メートル。周囲を高い建物に囲まれているので、この庭の存在は、外部からは想像もつかない。しかし、ホテルの本館と別館を結ぶ廊下や和食堂から望むことができ、訪れる人々の心を和ませる。ビルの屋上に庭をつくることは、現在では珍しくなくなったが、ここは1966年に完成したの日本初の屋上庭園である。

Типовые задания для промежуточной аттестации

Семестр 5

I. Переведите на японский язык:

В Японии есть два основных вида брака – браки по договоренности и браки по любви. По японской традиции при браках по договоренности лицо, занимающее определенное социальное положение, выступает посредником между мужчиной и женщиной, достигшими «подходящего» для вступления в брак возраста. Сначала обмениваются фотографиями, биографиями, подробными историями семей. Если обе стороны согласны, посредник организует встречу и представляет мужчину и женщину друг другу за трапезой.

Обычай устраивать такие браки возник из желания родителей сохранить свой социальный статус. Некоторые родители до сих пор желают устроить брак своих детей сами, но в

наши дни молодые люди имеют право с этим не соглашаться. После второй мировой войны уменьшилось число браков по договоренности.

Церемония юино делает помолвку официальной. Обе семьи встречаются за столом, обмениваясь подарками и празднуя предстоящий союз. Принято, чтобы семья будущего жениха давала деньги и разные символы удачи. В ответ семья будущей невесты преподносит примерно половину стоимости даров. Этот обмен обозначает желание пары вступить в брак и согласие семей с их выбором партнеров. В последнее время этот ритуал не всегда соблюдается, его сменяет другой обычай: мужчина дарит будущей невесте обручальное кольцо, а она ему в ответ – подарки

Типовые задания для промежуточной аттестации

Семестр 6

II. Переведите на русский язык.

都市の中の庭

狭い国土の日本で、特に都会で庭を作ることは簡単ではない。しかし、日本人は古くから今まで、都心の中でも庭に心の安らぎを求め、さまざまな工夫で庭づくりを楽しんでいる。

路地を彩る鉢植え

東京の都心にも、何か所か昭和初期（1930年代）の姿を残した町並みがある。第2次世界大戦の戦災による焼失を免れ、高層ビルへの都市化からも残された地域だ。小さな木造住宅が密集し、庭を持たない住人たちは、玄関周り、家と路地とのわずかな隙間、2階の物干し場などに植木鉢やプランターを所狭しと置いている。路地は住人たち共有の庭であり、コミュニケーションの場ともなっている。

屋上庭園

池と築山、植え込みを備えた、この見事な日本庭園、実はホテルの4階屋上にある。6月には一面にツツジが先き、池には鯉が遊び、広さは約660平方メートル。周囲を高い建物に囲まれているので、この庭の存在は、外部からは想像もつかない。しかし、ホテルの本館と別館を結ぶ廊下や和食堂から望むことができ、訪れる人々の心を和ませる。ビルの屋上に庭をつくることは、現在では珍しくなくなったが、ここは1966年に完成したの日本初の屋上庭園である。

Типовые задания для промежуточной аттестации

Семестр 7

路地を彩る鉢植え

東京の都心にも、何か所か昭和初期（1930年代）の姿を残した町並みがある。第2次世界大戦の戦災による焼失を免れ、高層ビルへの都市化からも残された地域だ。小さな木造住宅が密集し、庭を持たない住人たちは、玄関周り、家と路地とのわずかな隙間、2階の物干し場などに植木鉢やプランターを所狭しと置いている。路地は住人たち共有の庭であり、コミュニケーションの場ともなっている。

屋上庭園

池と築山、植え込みを備えた、この見事な日本庭園、実はホテルの4階屋上にある。6月には一面にツツジが先き、池には鯉が遊び、広さは約660平方メートル。周囲を高い建物に囲まれているので、この庭の存在は、外部からは想像もつかない。しかし、ホテルの本館と別館を結ぶ廊下や和食堂から望むことができ、訪れる人々の心を和ませる。ビルの屋上に庭をつくることは、現在では珍しくなくなったが、ここは1966年に完成したの日本初の屋上庭園である。

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Кафедра иностранных языков

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
иностраных языков ИОН РАНХиГС
Протокол от «15» мая 2019 г. №4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.02 Второй иностранный язык (немецкий язык)

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Канд. филол. наук, доцент
Кафедры иностранных языков ИОН РАНХиГС

Новикова Е.И.

**Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН**

кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

**Заведующая кафедрой
иностраных языков ИОН РАНХиГС**

кандт.филолог.наук, доцент

Круглякова В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные рекомендуемые источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.2 Второй иностранный язык (немецкий язык) обеспечивает овладение следующими компетенциями

Код компетенции	Результаты обучения
ОК – 5	<p>на уровне знаний:</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения;</p> <p>единицы речевого этикета;</p> <p>значения изученных глагольных форм, средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию этапа обучения;</p> <p>значения новых лексических единиц, связанных с тематикой данного этапа и с соответствующими ситуациями общения;</p> <p>идиоматические выражения, единицы речевого этикета;</p> <p>новые значения изученных глагольных форм (видо-временных), средства и способы выражения модальности;</p> <p>лингвострановедческую, страноведческую и социокультурную информацию, расширенную за счет новой тематики и проблематики речевого общения</p>
	<p>на уровне умений:</p> <p>Вести диалог – обсуждение проблем на китайском языке</p> <p>Высказывать и аргументировать свою точку зрения в устной и письменной речи</p> <p>Делать выводы из прослушанного/ прочитанного</p> <p>Использовать изучающее чтение в целях полного понимания информации прагматических текстов, публикаций научно-познавательного характера, отрывков из произведений художественной литературы и определять свое отношение к прочитанному</p> <p>Читать аутентичные тексты различных стилей (публицистические, художественные, научно-популярные, прагматические) с использованием различных стратегий/ видов чтения в соответствии с коммуникативной задачей</p> <p>Составлять письменные материалы, необходимые для презентации проектной деятельности</p> <p>Сравнивать факты родной культуры и культуры страны/стран изучаемого языка</p>
	<p>на уровне навыков:</p> <p>работа с текстом и словарем;</p> <p>поиск необходимой информации в различных источниках;</p> <p>применять навыки критического и аналитического мышления при выборе источников информации;</p> <p>анализировать собранную информацию и делать выводы;</p> <p>применять навыки аудирования (полное понимание), чтения (полное понимание), говорения (рассуждение и аргументация) и письма (эссе) на немецком языке</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.2 Второй иностранный язык (немецкий язык) относится к дисциплинам Базовой части блока обязательных дисциплин учебного плана. Период освоения в соответствии с учебным планом – 1 - 7 семестры. Общая трудоемкость дисциплины составляет 1008 ак.ч./756 астр.ч. (28 з.е.), из которых 588 ак.ч (441 астр.ч) выделены на контактную работу с преподавателем в форме практических занятий, и 276 ак.ч (207 астр.ч) выделены на самостоятельную работу студентов, 144 ак.ч (108 астр.ч.) выделены на контроль.

Обучение иностранному языку, в целом, направлено на комплексное развитие коммуникативной, информационной, социокультурной, профессиональной и общекультурной компетенций студентов.

3. Содержание и структура дисциплины

Семестр 1

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.					СР/ ЭО, ДО Т*	Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДОТ*	КС Р/ ЭО , Д ОТ *		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Begrüßung, Befinden	12			7*		5	Т
Тема 2	Angaben zur Person, Berufe	12			7*		5	Т
Тема 3	Familie	12			7*		5	Т
Тема 4	Einkaufen, Möbel	12			7*		5	Т
Тема 5	Gegenstände, Produkte	12			7*		5	Т
Тема 6	Büro und Technik	12			7*		5*	Т
Тема 7	Freizeit, Komplimente	12			7*		5	Т
Тема 8	Freizeit, Verabredungen	12			7*		5	Т
Тема 9	Essen, Einladung zu Hause	12			7*		5*	Т
Тема 10	Reisen, Verkehrsmittel	12			7*		5	Т
Тема 11	Tagesablauf, Vergangenes	12			7*		5	Т
Тема 12	Feste, Vergangenes	12			7*		5	Т
Промежуточная аттестация								Оценка
Всего:		144			84*		60*	

Семестр 2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/ЭО, ДОТ*	
			Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР/ЭО, ДОТ*		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 13	Wege beschreiben	9			7*		4	Т
Тема 14	Wohnen	9			7*		4	Т
Тема 15	In der Stadt	9			7*		4	Т
Тема 16	Termine	9			7*		4	Т
Тема 17	Pläne und Wünsche	9			7*		4	Т
Тема 18	Gesundheit und Krankheit	9			7*		6*	Т
Тема 19	Aussehen und Charakter	9			7*		6	Т
Тема 20	Im Haushalt	9			7*		6	Т
Тема 21	Regeln	9			7*		6*	Т
Тема 22	Kleidung	9			7*		6	Т
Тема 23	Wetter	9			7*		6	Т
Тема 24	Feste und Feiern	9			7*		6*	Т
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		180			84*	36*	60*	

Семестр 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Berufe und Familie	9			7		2	Т
Тема 2	Wohnen	9			7		2	Т
Тема 3	Tourismus	9			7		2	Т
Тема 4	Einkaufen	9			7		2	Т
Тема 5	Stadtbesichtigung	9			7		2	Т
Тема 6	Kultur	9			7		2	Т
Тема 7	Sport und Fitness	9			7		2	Т
Тема 8	Gesundheit und Krankheit	9			7		2	Т
Тема 9	Arbeitsleben	9			7		2	Т
Тема 10	Im Restaurant	9			7		2	Т
Тема 11	Firmenporträt	9			7		2	Т
Тема 12	Ernährung	9			7		2	Т
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 13	Sprachen lernen	9			7		2	Т
Тема 14	Post und Telekommunikation	9			7		2	Т
Тема	Medien	9			7		2	Т

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежу
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
15								
Тема 16	Im Hotel	9			7		2	Т
Тема 17	Reisen und Verkehr	9			7		2	Т
Тема 18	Wetter und Klima	9			7		2	Т
Тема 19	Kulturelle Veranstaltungen	9			7		2	Т
Тема 20	Bücher und Presse	9			7		2	Т
Тема 21	Staat und Verwaltung	9			7		2	Т
Тема 22	Mobilität und Verkehr	9			7		2	Т
Тема 23	Ausbildung und Beruf	9			7		2	Т
Тема 24	Arbeiten im Ausland	9			7		2	Т
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 5

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Freundschaft	19			12		7	Т
Тема 2	Beruf und Arbeit	20			12		8	Т
Тема 3	Wohnen	19			12		7	Т
Тема 4	Kundenservice	20			12		8	Т

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежу
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 5	Zukunft	17			10		7	Т
Тема 6	Einladungen	16			8		8	Т
Тема 7	Beratung	17			10		7	Т
Тема 8	Berufsfindung	16			8		8	Т
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

Семестр 6

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 9	Gesundheit	18			12		4	Т
Тема 10	Verpasste Gelegenheiten	14			12		2	Т
Тема 11	Glücksmomente	18			12		4	Т
Тема 12	Feiern im Betrieb	18			12		4	Т
Тема 13	Sprache	12			10		2	Т

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежу
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 14	Weiterbildung	10			8		2	Т
Тема 15	Bewerbungen	14			10		4	Т
Тема 16	Jugend und Erinnerungen	10			8		2	Т
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			84	36	24	

Семестр 7

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 17	Biografien	20			12		8	Т
Тема 18	Politik und Gesellschaft	20			12		8	Т
Тема 19	Tourismus	20			12		8	Т

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежу
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 20	Regeln	20			12		8	Т
Тема 21	Konzerte und Veranstaltungen	15			8		7	Т
Тема 22	Geschichte	17			10		7	Т
Тема 23	Umwelt und Klima	15			8		7	Т
Тема 24	Zukunftsvisionen	17			10		7	Т
Промежуточная аттестация								Зачет с оценкой
Всего:		144			84		60	

Содержание дисциплины

1 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Begrüßung, Befinden	<u>Аудирование/говорение:</u> sich begrüßen/ verabschieden; nach dem Befinden fragen; sich und andere vorstellen, <u>Грамматика:</u> Verbkonjugation im Singular, W-Fragen
Тема 2	Angaben zur Person, Berufe	<u>Говорение:</u> über den Beruf und Persönliches sprechen <u>Чтение:</u> Visitenkarten, Internet-Profil <u>Письмо:</u> einen Steckbrief / kurzen Text über sich schreiben. <u>Грамматика:</u> Verbkonjugation im Singular und Plural, Negation mit <i>nicht</i> ,
Тема 3	Familie	<u>Аудирование/говорение:</u> Drehbuchausschnitt. <u>Говорение:</u> über die Familie und über Sprachkenntnisse sprechen. <u>Грамматика:</u> Ja/Nein-Fragen, ja-nein-doch, Possessivartikel mein/dein, Verben mit Vokalwechsel

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 4	Einkaufen, Möbel	<u>Аудирование:</u> Beratungsgespräche / Hilfe anbieten. <u>Говорение:</u> nach Preisen fragen und Preise nennen; etwas bewerten. <u>Грамматика:</u> definitiver Artikel der/das/die, Personalpronomen er/ es/ sie
Тема 5	Gegenstände, Produkte	<u>Говорение:</u> nach Wörtern fragen und Wörter nennen; um Wiederholung bitten; etwas beschreiben; sich bedanken. <u>Чтение:</u> Produktinformationen. <u>Письмо:</u> ein Formular ausfüllen. <u>Грамматика:</u> indefiniter Artikel ein/ ein/ eine. Negativartikel kein /kein /keine
Тема 6	Büro und Technik	<u>Аудирование:</u> Telefongespräche. <u>Говорение:</u> Telefonstrategien. <u>Чтение:</u> E-Mail und SMS. <u>Грамматика:</u> Singular – Plural, Akkusativ
Тема 7	Freizeit, Komplimente	<u>Аудирование:</u> Aussagen zu Freizeitaktivitäten <u>Говорение:</u> Komplimente machen; über Hobbys/Fähigkeiten sprechen; um etwas bitten; sich bedanken. <u>Грамматика:</u> Modalverb können, Satzklammer
Тема 8	Freizeit, Verabredungen	<u>Говорение:</u> sich verabreden; einen Vorschlag machen und darauf reagieren. <u>Чтение:</u> SMS, Chat. <u>Письмо:</u> Einladung/ Absage. <u>Грамматика:</u> Verbposition im Satz, temporale Präpositionen
Тема 9	Essen, Einladung zu Hause	<u>Аудирование:</u> Gespräch über Vorlieben beim Essen. <u>Говорение:</u> über Essgewohnheiten sprechen; Konversation beim Essen. <u>Чтение:</u> Comic. <u>Грамматика:</u> Konjugation mögen, „möchte“, Wortbildung Nomen + Nomen
Тема 10	Reisen, Verkehrsmittel	<u>Аудирование:</u> Durchsagen. <u>Говорение:</u> sich informieren; ein Telefonat beenden. <u>Грамматика:</u> trennbare Verben
Тема 11	Tagesablauf, Vergangenes	<u>Говорение:</u> über Vergangenes sprechen. <u>Чтение:</u> Terminkalender, E-Mail. <u>Письмо:</u> einen Tagesablauf beschreiben. <u>Грамматика:</u> Perfekt mit haben, temporale Präpositionen
Тема 12	Feste, Vergangenes	<u>Аудирование:</u> Interviews. <u>Говорение:</u> über Feste und Reisen sprechen. <u>Чтение:</u> Informationstexte. <u>Грамматика:</u> Perfekt mit sein, temporale Präposition im

2 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 13	Wege beschreiben	<u>Аудирование:</u> Wegbeschreibung. <u>Говорение:</u> Wegbeschreibung; jemanden um Hilfe bitten. <u>Грамматика:</u> Lokale Präpositionen + Dativ
Тема 14	Wohnen	<u>Говорение:</u> etwas beschreiben und bewerten. <u>Чтение:</u> Wohnungsanzeigen. <u>Письмо:</u> E-Mail <u>Грамматика:</u> Possessivartikel sein-ihr. Genitiv bei Eigennamen
Тема 15	In der Stadt	<u>Говорение:</u> einen Ort bewerten; nach Einrichtungen fragen. <u>Чтение:</u> Blog <u>Грамматика:</u> Verben mit Dativ Personalpronomen im Dativ
Тема 16	Termine	<u>Аудирование/говорение:</u> Hilfe anbieten; um Hilfe bitten; auf Entschuldigungen reagieren <u>Чтение/письмо:</u> E-Mail: Termine vereinbaren und verschieben. <u>Грамматика:</u> temporale Präpositionen vor, nach, in, für

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 17	Pläne und Wünsche	<u>Говорение</u> : Wünsche äußern und über Pläne sprechen. <u>Чтение</u> : Zeitungstext. <u>Письмо</u> : kreatives Schreiben <u>Грамматика</u> : Präpositionen <i>mit / ohne</i> , Modalverb <i>wollen</i>
Тема 18	Gesundheit und Krankheit	<u>Аудирование/ говорение</u> : Schmerzen beschreiben; Ratschläge geben; über Krankheiten sprechen. <u>Чтение</u> : Ratgeber <u>Грамматика</u> : Imperativ (Sie), Modalverb <i>sollen</i>
Тема 19	Aussehen und Charakter	<u>Аудирование</u> : Smalltalk. <u>Говорение</u> : Personen beschreiben; erstaunt reagieren. <u>Грамматика</u> : Präteritum <i>war, hatte</i> , Perfekt, nicht trennbare Verben, Wortbildung <i>un-</i>
Тема 20	Im Haushalt	<u>Говорение</u> : Bitten und Aufforderungen. <u>Чтение</u> : Tagebucheintrag. <u>Письмо</u> : E-Mail <u>Грамматика</u> : Imperativ (du/ihr), Personalpronomen im Akkusativ
Тема 21	Regeln	<u>Говорение</u> : seine Meinung sagen; über Regeln sprechen. <u>Чтение</u> : Zeitungskolumne. <u>Грамматика</u> : Modalverben
Тема 22	Kleidung	<u>Аудирование/ говорение</u> : über Kleidung sprechen und sie bewerten; Aussagen verstärken <u>Чтение</u> : Forumsbeiträge. <u>Грамматика</u> : Komparation,
Тема 23	Wetter	<u>Говорение</u> : Gründe angeben; über das Wetter sprechen. <u>Чтение</u> : Blog. <u>Письмо</u> : Postkarte. <u>Грамматика</u> : Wortbildung <i>-los</i> , Konjunktion <i>denn</i>
Тема 24	Feste und Feiern	<u>Говорение</u> : Wünsche äußern; gratulieren <u>Чтение</u> : Einladungen. <u>Грамматика</u> : Konjunktiv II <i>würde</i> . Ordinalzahlen

3 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Berufe und Familie	<u>Аудирование/ говорение</u> : über Berufe sprechen; Familiengeschichten erzählen; Reihenfolge angeben. <u>Грамматика</u> : Possessivartikel <i>unser, euer</i> . Wiederholung
Тема 2	Wohnen	<u>Говорение</u> : Einrichtungstipps geben <u>Чтение</u> : Magazintext. <u>Письмо</u> : kreatives Schreiben <u>Грамматика</u> : Wechselpräpositionen mit Dativ
Тема 3	Tourismus	<u>Говорение</u> : etwas bewerten; Vorlieben und Wünsche ausdrücken. <u>Чтение</u> : touristische Werbebroschüren und Anzeigen. <u>Грамматика</u> : Wortbildung Nomen: Verb + <i>-er</i> und
Тема 4	Einkaufen	<u>Аудирование/ говорение</u> : Einkaufen; Vorlieben äußern. <u>Грамматика</u> : Adjektivdeklinaton nach indefinitem Artikel
Тема 5	Stadtbesichtigung	<u>Говорение</u> : etwas gemeinsam planen; etwas berichten <u>Чтение</u> : Brief, Postkarte, Internet-Eintrag <u>Письмо</u> : Postkarte, E-Mail. <u>Грамматика</u> : Adjektivdeklinaton nach definitem
Тема 6	Kultur	<u>Аудирование/ говорение</u> : etwas vorschlagen / sich verabreden; einen Vorschlag ablehnen; zustimmen / sich einigen <u>Чтение</u> : Leserbeiträge <u>Письмо</u> : Veranstaltungskalender. <u>Грамматика</u> : temporale

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 7	Sport und Fitness	<u>Аудирование/ говорение:</u> um Rat bitten; Ratschläge geben und Vorschläge machen. <u>Чтение:</u> Fitness- und Ernährungsplan. <u>Письмо:</u> Forumsbeitrag <u>Грамматика:</u> Konjunktiv II: <i>könnte, sollte</i> , temporale Präposition <i>zwischen</i> ,
Тема 8	Gesundheit und Krankheit	<u>говорение:</u> Mitleid, Sorge und Hoffnung ausdrücken. <u>Чтение:</u> Forumstext. <u>Грамматика:</u> Konjunktionen <i>weil</i> ,
Тема 9	Arbeitsleben	<u>Говорение:</u> Wichtigkeit ausdrücken. <u>Чтение:</u> Bericht über einen Dokumentarfilm. <u>Грамматика:</u> Adjektivdeklination nach Nullartikel
Тема 10	Im Restaurant	<u>Аудирование/ говорение:</u> im Restaurant bestellen; reklamieren /um etwas bitten; bezahlen.
Тема 11	Firmenporträt	<u>Говорение:</u> etwas bewerten; gratulieren und sich bedanken. <u>Чтение:</u> Zeitungsartikel, Interview. <u>Письмо:</u> gratulieren; sich bedanken <u>Грамматика:</u> reflexive Verben
Тема 12	Ernährung	<u>Аудирование:</u> Interviews. <u>Говорение:</u> Überraschung ausdrücken; etwas vergleichen <u>Чтение:</u> Sachtext. <u>Грамматика:</u> Konjunktion <i>wenn</i>

4 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 13	Sprachen lernen	<u>Аудирование/ говорение:</u> von Sprachlernerfahrungen berichten. <u>Грамматика:</u> Konjunktion <i>als</i>
Тема 14	Post und Telekommunikation	<u>Говорение:</u> Freude ausdrücken, <u>Чтение:</u> Zeitungsmeldung; Gebrauchsanweisung. <u>Письмо:</u> persönlicher Brief. <u>Грамматика:</u> Passiv Präsens: <i>Das Päckchen wird gepackt.</i>
Тема 15	Medien	<u>Аудирование/ говорение:</u> über Fernsehgewohnheiten sprechen. <u>Чтение:</u> Sachtext <u>Грамматика:</u> Verben mit Dativ und Akkusativ
Тема 16	Im Hotel	<u>Аудирование/ говорение:</u> ein Zimmer buchen; einen Weg beschreiben <u>Грамматика:</u> indirekte Fragen: <i>ob, wie lange</i> lokale Präpositionen: <i>gegenüber, an ... vorbei, durch</i>
Тема 17	Reisen und Verkehr	<u>Говорение:</u> über Reisegewohnheiten sprechen <u>Чтение:</u> Reisetagebuch im Internet <u>Письмо:</u> etwas kommentieren <u>Грамматика:</u> lokale Präpositionen: <i>am Meer, ans Meer</i>
Тема 18	Wetter und Klima	<u>Говорение:</u> über das Wetter sprechen <u>Чтение:</u> Sachtext <u>Грамматика:</u> Verben mit Präpositionen: sich interessieren <i>für</i> , Fragen und Präpositionaladverbien: <i>Worauf</i>
Тема 19	Kulturelle Veranstaltungen	<u>Аудирование/ говорение:</u> jemanden überzeugen/begeistern; auf Vorschläge zögernd reagieren <u>Чтение:</u> Veranstaltungskalender <u>Грамматика:</u> lokale Präpositionen:
Тема 20	Bücher und Presse	<u>Говорение:</u> Interesse/Desinteresse ausdrücken <u>Чтение:</u> Magazintext. <u>Грамматика:</u> Präteritum Modalverben: <i>durfte, konnte, ...</i>
Тема 21	Staat und Verwaltung	<u>Говорение:</u> um einen Bericht / eine Beschreibung bitten; etwas berichten/ beschreiben. <u>Чтение:</u> Flyer. <u>Грамматика:</u> Frageartikel: <i>welch-</i> Demonstrativpronomen: <i>dies-, der, das</i> ,

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 22	Mobilität und Verkehr	<u>Говорение:</u> etwas erklären. <u>Чтение:</u> Anleitungen. <u>Грамматика:</u> Konjunktionen: <i>bis, seit(dem)</i>
Тема 23	Ausbildung und Beruf	<u>Говорение:</u> Zufriedenheit/Unzufriedenheit ausdrücken, <u>Чтение:</u> Klappentext <u>Грамматика:</u> Relativpronomen und Relativsatz im Nominativ und
Тема 24	Arbeiten im Ausland	<u>Говорение:</u> Begeisterung/ Enttäuschung ausdrücken. <u>Чтение:</u> Mitarbeiterporträt. <u>Грамматика:</u> Präteritum: <i>kam, sagte, ...</i>

5 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Freundschaft	<u>Аудирование/говорение:</u> Personen beschreiben. <u>Грамматика:</u> Adjektive als Nomen, n-Deklination
Тема 2	Beruf und Arbeit	<u>Говорение/письмо:</u> etwas Vergangenes bewerten. <u>Чтение:</u> Praktikumsbericht, E-Mail, Bestätigung. <u>Письмо:</u> Bericht. <u>Грамматика:</u> Präteritum.
Тема 3	Wohnen	<u>Говорение:</u> über eine Statistik sprechen. <u>Чтение:</u> Magazintext, Statistik. <u>Грамматика:</u> Relativsätze im Dativ
Тема 4	Kundenservice	<u>Аудирование/говорение:</u> reklamieren, Gesprächsstrategien am Telefon. <u>Чтение/письмо:</u> Reklamation. <u>Грамматика:</u> Konjunktionen <i>obwohl, trotzdem</i>
Тема 5	Zukunft	<u>Аудирование/говорение:</u> Vermutungen über Zukünftiges ausdrücken. <u>Чтение:</u> Lesermeinungen. <u>Грамматика:</u> Futur I
Тема 6	Einladungen	<u>Аудирование/говорение:</u> halboffizielle Einladungen. <u>Чтение:</u> Ratgeber. <u>Грамматика:</u> Konjunktion <i>falls</i>
Тема 7	Beratung	<u>Аудирование/говорение:</u> Kundenberatungsgespräche. <u>Грамматика:</u> Infinitiv mit <i>zu</i>
Тема 8	Berufsfindung	<u>Говорение:</u> Stellung nehmen. <u>Чтение:</u> Test. <u>Грамматика:</u> Konjunktion <i>da, während, bevor</i>

6 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 9	Gesundheit	<u>Аудирование/говорение:</u> eine Präsentation halten. <u>Чтение:</u> Programm zur Gesundheitsförderung. <u>Грамматика:</u> Adjektivdeklination mit Komparativ und Superlativ
Тема 10	Verpasste Gelegenheiten	<u>Аудирование/говорение:</u> Enttäuschung ausdrücken, auf Enttäuschung reagieren. <u>Письмо:</u> Kommentar. <u>Грамматика:</u> Konjunktiv II Vergangenheit
Тема 11	Glücksmomente	<u>Говорение:</u> etwas emotional kommentieren. <u>Чтение/письмо:</u> Blog-Beitrag. <u>Грамматика:</u> PQP mit <i>haben</i> und <i>sein</i> , Konjunktion <i>nachdem</i>
Тема 12	Feiern im Betrieb	<u>Чтение/письмо:</u> Briefe und E-Mails: Einladungen, Absagen, Zusagen. <u>Грамматика:</u> Genitiv, Adjektivdeklination im Genitiv, Präposition <i>trotz</i>
Тема 13	Sprache	<u>Аудирование / говорение:</u> von Missverständnissen erzählen; nachfragen und Verständnis sichern. <u>Грамматика:</u> Konjunktionen und Adverbien (Folgen und Gründe),

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 14	Weiterbildung	<u>Говорение:</u> etwas empfehlen. <u>Чтение:</u> Kursprogramm. <u>Письмо:</u> Kursangebot. <u>Грамматика:</u> Partizip Präsens und Perfekt als Adjektive
Тема 15	Bewerbungen	<u>Аудирование / говорение:</u> Vorstellungsgespräch. <u>Чтение:</u> Stellenanzeigen, Bewerbungsschreiben. <u>Письмо:</u> Bewerbungsschreiben. <u>Грамматика:</u> zweiteilige Konjunktionen <i>nicht nur, sondern auch</i>
Тема 16	Jugend und Erinnerungen	<u>Аудирование:</u> Jugenderlebnisse. <u>Говорение:</u> Wichtigkeit ausdrücken, auf Erzählungen reagieren. <u>Грамматика:</u> <i>nicht/nur brauchen</i> + Infinitiv mit <i>zu</i>

7 семестр

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 17	Biografien	<u>Говорение:</u> eine Lebensgeschichte nacherzählen. <u>Чтение/письмо:</u> Biografie. <u>Грамматика:</u> Ausdrücke mit <i>es</i>
Тема 18	Politik und Gesellschaft	<u>Аудирование:</u> Reportage. <u>Говорение:</u> diskutieren. <u>Чтение:</u> Umfrage. <u>Грамматика:</u> zweiteilige Konjunktionen <i>weder ... noch, entweder ... oder, zwar ... aber</i>
Тема 19	Tourismus	<u>Аудирование:</u> Präsentation auf einer Pressekonferenz. <u>Говорение:</u> eine Pressekonferenz halten und Nachfragen stellen. <u>Грамматика:</u> zweiteilige Konjunktionen <i>je ... desto/um so ..., Modalpartikeln denn, doch, ja</i>
Тема 20	Regeln	<u>Говорение:</u> Regeln diskutieren. <u>Чтение:</u> Sachtext: Hausordnung. <u>Письмо:</u> Gästebucheintrag. <u>Грамматика:</u> Konjunktionen <i>indem, sodass</i> .
Тема 21	Konzerte und Veranstaltungen	<u>Аудирование:</u> Radiointerview. <u>Говорение:</u> etwas anpreisen. <u>Чтение:</u> Blog. <u>Письмо:</u> Werbetext. <u>Грамматика:</u> lokale und temporale Präpositionen, Passiv Präsens mit Modalverben
Тема 22	Geschichte	<u>Аудирование:</u> Audioguide: geschichtliche Ereignisse. <u>Говорение:</u> Wunschvorstellungen ausdrücken. <u>Письмо:</u> Ereignisse zusammenfassen. <u>Грамматика:</u> Passiv Perfekt,
Тема 23	Umwelt und Klima	<u>Говорение/письмо:</u> Zustimmung ausdrücken; rückfragen und Gleichgültigkeit ausdrücken. <u>Чтение:</u> Interview. <u>Грамматика:</u> Konjunktionen <i>(an)statt/ohne ... zu,</i>
Тема 24	Zukunftsvisionen	<u>Аудирование/говорение:</u> Überzeugung ausdrücken. <u>Чтение:</u> Magazintext. <u>Грамматика:</u> Konjunktionen <i>damit, um...zu, als</i>

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.2 Второй иностранный язык (немецкий язык) используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий практического типа:

- *поурочное и семестровое тестирование (T),*

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости 1 семестр

Test к первому модулю (в каждом модуле по 3 темы)

1. Ergänzen Sie die Sätze.

- a. Hallo, wer ... du?
- b. ... kommst du?
- c. Wie ... es dir.
- d. Wie ... dein Name?
- e. Wie ... dein Vorname?

2. Was passt zusammen?

Abend/Morgen/Auf/Guten/Nacht/Gute/Guten/Wiedersehen/Tag/Guten

3. Wie heißen die Berufe?

Kran/cha/Schau/tin/schwes/ter/Stu/rin/ni/spie/fe/ken/Me/käu-ker-ler-den-Ver-tro

4. Schreiben Sie die Fragen.

- a. Thea/ist/ deine/ Tochter?
- b. sprechen/ welche Sprachen/ deine Kinder?
- c. ist/ dein/Vater/ das?
- d. verheiratet/ bist/ du?
- e. wo/ du/ wohnst?

1. Ergänzen Sie mein oder dein.

Hallo Eduardo, wie geht es? Ich bin jetzt in Deutschland, in Bremen. Hier wohnt ... Bruder. Ich mache hier ein Praktikum. ... Kollegen sind super. Wie geht es Dir? Was machen Frau und Sohn?

Tschüs, Anna

Test 2

1. Wie heißt das Gegenteil?

- groß -
- schön -
- kurz -
- billig -

2. Ergänzen Sie den Artikel.

- a. Wie viel kostet ... Teppich? 299 Euro.
- b. ... Couch ist wirklich schön. Ja, und so praktisch!
- c. ... Sofa kostet 3999 Euro. Was? Das ist aber sehr Teuer.
- d. ... Stuhl ist günstig. Finden Sie?
- e. ... Sessel kostet 19,99 Euro. Oh, das ist billig.

3. Ergänzen Sie die Personalpronomen.

- a. Ich finde das Bett sehr schön. Was kostet es?
- b. Der Schrank ist billig und ... ist praktisch.
- c. Das Bild ist sehr modern. ... ist von Pablo Picasso.
- d. Die Lampe ist nicht schlecht. ... kostet nur 78 Euro.
- e. Der Tisch ist sehr teuer. ... kommt aus Italien.

4. Ergänzen Sie ein/eine/kein/keine

- a. Danke für die Hilfe. Bitte, das ist ... Problem.
- b. Wer ist Amelie? Sie ist ... Freundin von Sarah.
- c. Hier ist der Bleistift! Das ist doch ... Bleistift, das ist ... Kugelschreiber!
- d. Was kostet die Tasche? Das ist ... Tasche, das ist ... Geldbörse.
- f. Wie heißt das auf Deutsch? Das ist ... Fotoapparat.

2 семестр

Образцы тестов ко 2-му семестру

Test 1

1. Ergänzen Sie *sein* und *ihr* in der richtigen Form.

Lena erzählt weiter: "Im ersten Stock wohnt Maria. Ich liebe ... Wohnung. Maria hat viele Bilder und ... Möbel sind sehr modern. Sie wohnt zusammen mit Florian, das ist ... Freund. Florian spricht auch italienisch, ... Eltern kommen aus der Schweiz, aus Lugano. Neben Maria wohnt Herr Wöble. Ich finde ... Zimmer gemütlich. Herr Wörle geht oft spazieren und besucht ... Sohn Wolfgang. Im zweiten Stock wohnen meine Freundin Karla und ... Mutter.

2. Lesen Sie die Aufgabe 1 noch einmal und ergänzen Sie die Namen.

Maria ist Lenas Nachbarin.

Florian ist ... Freund.

Herr Wörle ist ... Vater.

Lena ist ... Freundin.

3. Ordnen Sie zu.

sieht wirklich toll aus/ sie sind hässlich/ es ist sehr schön hier/ mag ich gar nicht/ das ist langweilig/ die Idee ist cool

a. Dein Balkon ist toll, die Blumen sind wirklich schön.

Ja, ...

b. Ich liebe Davids Haus, er hat sieben Zimmer und zwei Bäder!

Sein Haus ist nicht schlecht, aber seinen Garten

c. Möchtest du einen Fußballplatz vor dem Haus?

Sehr gern, ...

d. Katharinas Küche ...

Das ist richtig, die Küche ist sehr modern.

e. Die Wohnung ist möbliert, das ist praktisch.

Leider sehen die Möbel nicht so schön aus, ...

f. Mein Traumhaus steht im Wald, ich liebe die Natur.

Nur Natur

4. Wie heißen die Personalpronomen? Kreuzen Sie an.

- a. Daniel und Julia, wie finden Sie ihr Berlin? - Super, es gefällt ... wirklich gut hier.
- b. Das Auto ist ja toll. Gehört es? - Leider nicht, es gehört meinem Chef.
- c. Kann ich ... helfen, Herr Thalmann? - Ja bitte, meine Tasche ist so schwer.
- d. Emma und ich haben für Sie eingekauft, Frau Roth. Das ist aber nett. Ich danke ...

5. Ergänzen Sie die E-Mail.

Hier gibt es viele/ das ist nicht so toll/ gefällt mir gut/Hier ist/ das ist schon okay

Hallo Freunde,

seit August bin ich in Frankfurt. ... eine Schule für Krankenschwestern. Die Ausbildung ... und macht viel Spaß. Ich wohne in Mozartallee 134. Mein Zimmer ist klein und gemütlich. Es hat nur 15 Quadratmeter, aber Leider habe ich keine Küche. Ich koche in meinem Zimmer und Aber das Viertel hier ist super. ... Kneipen und Restaurants und es ist immer etwas los.

Liebe Grüße nach Innsbruck
Barbara.

Test 2

1. Schreiben Sie Sätze mit denn.

- a. Ich gehe heute zum Zahnarzt,
(ich/Zahnweh haben)
- b. Wir fahren am Samstag zu den Großeltern, ...
(unsere Oma/krank sein)
- c. Wir müssen zu Fuß gehen, denn ...
(der Aufzug/ nicht funktionieren)
- d. Nico macht ein Fest, denn ...
(er/ Wohnung gefunden haben)

2. Ergänzen Sie alt, gern, groß, gut in der richtigen Form .

- a. Duisburg ist groß, München ist ... und ... ist Berlin.
- b. Niklas macht ... Sport, ... findet er Fußball.
- c. Ich bin 15, mein Bruder Paul ist ..., er ist schon 20.
- d. Tobias mag kein Obst, ... ist er Schokolade.
- e. Carla spricht ... Deutsch als ich, ich mache noch viele Fehler.
- f. Sandra mag Röcke ... als Hosen.

3. Was ist richtig? (als oder wie)

- a. Sie ist genauso groß ... ihre Freundin.
- b. Karl hat mehr Urlaub ... Franziska.
- c. Hier ist es genauso schön ... in der Schweiz.
- d. Dominik spielt besser Gitarre ... Udo.
- e. Dieser Test ist genauso leicht ... wie der Test in Lektion 7.

4. Wünsche. Schreiben Sie die Sätze mit würd-,

- a. Bruno ... ein Motorrad
(Motorrad/kaufen/gern)
- b. Tom, ... ?
(du/Fallschirm springen/gern)

- c. Amelie und Sarah, was ... ?
(ihr/machen/gern)
- d. Meine Eltern ...
(die neue Ausstellung besuchen/ gern)
- e. Herr Wolf, wo ... ?
(Sie/leben/gern)
- f. Wir
(jeden Tag feiern/gern)

5. Schreiben Sie das Datum in der richtigen Form.

- a. Welches Datum ist heute? Der zwölfte.
- b. Wirklich? Dann ist ja morgen Freitag, ... (13) .
- c. Meine Mutter feiert nur jedes vierte Jahr Geburtstag. Warum? Sie hat ... (29.2) Geburtstag.
- d. Am Montag habe ich keine Schule. Ach ja, richtig, das ist ... (3.10). Das ist ein Feiertag.
- e. Fahrt ihr in Urlaub? Ja, ... (09,-15.08).

3 семестр

Образцы тестов

Тест 1

1. Ordnen Sie zu.

gezeichnet/gespielt/gestritten/geklettert/erzählt/

Elena, wie war denn deine Geburtstagsparty? Nicht toll! Ich habe Amelie und Theresa eingeladen. Wir waren bei meinen Großeltern, ihr Garten ist sehr groß. Am Anfang war es sehr lustig. Wir sind auf Bäume und haben dort oben Witze Dann aber haben Amelie und Theresa ... und Amelie ist nach Hause gegangen. Theresa und ich haben zuerst einen Comics ... und dann ein paar Computerspiele

2. Ergänzen Sie das Perfekt oder das Präteritum in der richtigen Form.

Amelie, was ist los?

Ach, ich ... (sein) heute mit Theresa bei Elena. Sie hat Ihren Geburtstag ... (feiern) Zuerst haben wir Kuchen ... (essen) und viel ... (lachen). Dann hat Theresa lange mit Hannes ... (telefonieren). Danach ... (haben) sie schlechte Laune. Das habe ich nicht ... (verstehen) und wir haben gestritten. Am Ende ... (haben) ich keine Lust mehr und bin nach Hause ... (gehen).

3. Ergänzen Sie die Possessivartikel.

Amelie und Theresa, was sind ... Lieblingswitze?

Wir können gut zeichnen. ... Comics sind super.

Oh, Melanie hat etwas vergessen, ... Puppen und Bücher liegen noch hier.

Herr Kuhnert, Ihr Garten und ... Blumen sind wunderschön.

4. Bilden Sie Nomen mit -ung oder -er.

1. Wir möchten dreimal übernachten. Eine kostet 38 Euro. Das sind dann

2. Meine Kinder wandern leider nicht gern. Buchen Sie doch die Nacht- Die ist toll für Groß und Klein!

3. Wann und wo kann ich mich anmelden? Die ... beginnt am 1. August hier bei uns im Büro.

4. Vermieten Sie die Zimmer auch an Weihnachten? Da müssen Sie Herrn Führmann fragen. Er ist der ...

5. Wie war dein Urlaub? Hast du dich erholt? Ja, eine Woche Entspannung und ... , das war perfekt.

Test 2

1. Schreiben Sie Sätze mit dass...
 - a. Die Pommes sind versalzen. Ich finde, dass ...
 - b. Die Suppe ist kalt. Kann es sein, dass ...
 - c. Es gibt einen Obstsalat. Gut, dass ...
 - d. Hoffentlich haben Sie einen Apfelkuchen. Ich hoffe, dass ...

2. Schreiben Sie Sätze.
 - a. ich-sich verstehen- gut mit meinen Kollegen
 - b. du-sich erinnern- an den letzten Urlaub
 - c. meine Kinder- sich streiten- schon wieder
 - d. Tobias-sich ärgern-sehr
 - e. Sie-sich fühlen-wie ?

3. Was essen die Deutschen? Ordnen Sie zu.

Prozent/ genug/rund/ durchschnittlich/ Hälfte

Obst und Gemüse sind gesund. Aber ... 70 ... der Deutschen essen nicht ... Obst und Gemüse. Auch Fisch ist nicht sehr beliebt, ... essen Männer und Frauen nur 103 Gramm pro Tag. Männer essen viel mehr Fleisch als Frauen. Pro Tag verbrauchen Männer 103 Gramm. Frauen essen mit 53 Gramm nur ... Nur 1,6 ... sind Vegetarier.

4. Ergänzen Sie die Sätze.
 - a. Ich backe gern, wenn ... (Zeit haben)
 - b. Wenn mir das Essen im Restaurant nicht schmeckt, ... (sich beschweren - ich)
 - c. Meine Tochter wünscht sich immer eine Pizza, wenn ... (Geburtstag haben - sie)
 - d. Ich finde es Schlimm, wenn ... (zu viel Alkohol trinken - Jugendliche)
 - e. Wenn mein Mann keinen Sport macht, ... (schlechte Laune haben - er)
 - f. Ich mag Schweinefleisch nur, wenn ... (mager sein - es)

5. Ergänzen Sie wenn, weil, denn, oder deshalb.

Hallo Lola,

weißt du eigentlich schon, ... ich als Kellnerin in dem kleinen vegetarischen Lokal arbeite? Die Kollegen und die Chefin sind total nett, ... arbeite ich dort wirklich gern. Außerdem verdiene ich ganz gut, ... die Gäste meistens viel Trinkgeld geben. ... Du magst, kannst auch mal zum Essen kommen. Am besten kommst du in der Mittagspause, da gibt es immer preiswerte Gericht. Bis dann, Jule.

4 семестр

Тест

1. Ergänzen Sie welchen, welche, diesem und diese.
 - a. Das Konzert ist echt super, ... Sängerin ist toll.
 - b. ... denn? Die mit dem schwarzen Kleid?
 - c. Nein, sie steht direkt neben ... Mann mit der Gitarre.
 - d. ... meinst du? Die spielen doch alle Gitarre!
2. Ergänzen Sie lassen in der richtigen Form und ordnen Sie die Verben zu.

(wechseln/ sichern/ nähen/ schneiden)

- a. Wir ... uns zur Hochzeit einen Anzug und ein Kleid ... Tolle Idee!
- b. Wann gehst du zum Friseur? Morgen, dann ... ich mir Haare ganz kurz ...
- c. Wo ist Papa? In der Autowerkstatt. Er ... die Reifen ...
- d. ... ihr alle Fenster ... ? Nein, nur die im Erdgeschoss.

3. Ergänzen Sie die Relativpronomen.

- a. Das ist Jonas, ... mir immer in Englisch hilft.
- b. Welchen Beruf soll ich lernen? Es gibt so viele Jobs, ... mich interessieren.
- c. Mein Freund hat das beste Zeugnis, ... man bekommen kann.
- d. Kennst du eine Firma, ... Praktikanten sucht?
- e. Das ist die Bewerbung, ... ich geschrieben habe. Kannst du Sie bitte korrigieren?
- f. Endlich habe ich den Job, ... ich immer haben wollte.
- g. Hier sind die Bewerbungen, ... ich noch abschicken muss.

4. Ergänzen Sie die Verben im Präteritum in der richtigen Form.

Als Kind ... (machen) ich jeden Sommer Ferien bei meinen Großeltern. Sie ... (leben) auf einem großen Bauernhof und ... (haben) viele Tiere. Zu Hause bei meinen Eltern wollte ich nie helfen, das ... (finden) ich immer langweilig. Aber bei Oma und Opa war es anders. Ich stand jeden Tag um sechs auf, kümmerte mich um die Kühe und ... (arbeiten) bis zum Mittagessen. Am Nachmittag ... (kommen) mein Freund und wir ... (spielen) oft am Fluss. Meine Oma ... (sagen) immer: "Passt aber gut auf, Kinder!" und ... (geben) uns Kuchen und Tee für unser Picknick.

Teer

1. Ergänzen Sie. (mit meinem, mit meiner, mit seinem, mit seiner, mit ihrem, mit ihrer)

Wer kommt? Mein Sohn und ich. Ich komme ... Sohn. Mein Vater und ich. Ich komme ... Vater. Meine Mutter und ich. Ich komme ... Mutter. Hans und seine Freundin. Er kommt ... Freundin. Eva und ihr Bruder. Sie kommt ... Bruder. Herr Kaufmann und seine Tochter. Er kommt ... Tochter. Klaus und sein Freund. Er kommt ... Freund. Frau Kühn und ihre Tochter. Sie kommt ... Tochter.

2. bin, habe, hat, ist

Heute ... ich zu spät gekommen. Er ... verschlafen. Sie ... nach Köln gefahren. Ich ... viel gelesen. Sie ... Klavier gespielt. Ich ... gewandert. Er ... geschlafen.

3. neuen, teure, schönes

Die ... Uhr ist schon kaputt. Er hat sich ein ... Haus gebaut. Haben Sie meinen ... Wagen schon gesehen? Das ist ein ... Buch. Ich brauche einen ... Anzug. Das ist eine ... Pelzjacke. Wir haben einen ... Kühlschrank.

4. dass, wenn, wo, wann

Sagen Sie mir, ... Sie wohnen. Ich weiß nicht, ... das Rathaus ist. Schreiben Sie mir, ... Sie kommen. Schreiben Sie mir, ... Sie sich für das Zimmer interessieren. Er sagte, ... sein Sohn heute kommt. Ich muss erwähnen, ... ich noch gut englisch spreche. ... schreiben Sie? Ich schreibe, ... ich Zeit habe. Weißt du, ... er kommt. Ich weiß nicht, ... sie kommt.

5. für, wofür, dafür

Gehen Sie oft ins Kino? ... habe ich keine Zeit. ... interessieren sich Ihre Freunde? ... wen soll ich den Tisch reservieren? ... wann soll ich das Ticket bestellen? ... hatten Sie kein Geld? ... hatten Sie keine Zeit? Sind Sie auch nach Wien gefahren? ... hatten wir keine Zeit.

6. ob, warum, was

Fragen Sie, ... das Flugzeug schon gelandet ist. Fragen Sie, ... er mir aus Italien mitgebracht hat. Ich weiß, ... er nicht kommt. Schreiben Sie mir, ... das Zimmer mieten wollen. ... hat er denn angerufen. ... hast du dir heute angekauft?

7. nach, durch

Wir sind mit dem Auto ... die halbe Bundesrepublik gefahren. Er hat eine Reise ... die ganze Welt gemacht. Fahren Sie morgen ... Jena? Wir fahren ... die Innenstadt? Er fuhr mit dem Motorrad ... die Schweiz. Mein Freund fährt in diesem Sommer ... London.

8. hingeschickt, mitgebracht, hergebracht

Was wollte Frau Schubert? Sie hat den Schlüssel Wir haben den Kindern aus Spanien eine Gitarre Hat der Chef meinen Brief schon? Ja, ich habe ihn gestern Kann Hans die Mutter vom Bahnhof abholen? Ja, er hat sie schon Du wolltest mir doch ein interessantes Buch geben. Ja, ich habe es dir

9. deshalb, warum, weil

Ich bin Student, ... bin ich auf ein billiges Zimmer angewiesen. Ich brauche ein billiges Zimmer, ... kein Geld habe. Ich wollte ihn anrufen, aber es hat sich niemand gemeldet. ... schreibe ich ihm jetzt. Hat er gesagt, ... sich niemand gemeldet hat? Ja, ... sein Telefon kaputt war.

10. interessanteren, schöneren, größeren

Sie haben einen ... Beruf als ich. Er hat ein ... Haus als ich. Ich möchte gern eine ... Wohnung. Nächstes Jahr brauche ich ein ... Büro. Meine Frau will ein ... Auto kaufen. Einen ... Krimi gibt es nicht. Ich habe noch nie eine ... Stadt gesehen. Nein, ein ... Zimmer haben wir nicht.

Tect

1. weniger als, mehr als, höher als

Die Kirche ist 100m hoch und der Fernsehturm ist 200m. Dann ist der Fernsehturm ... die Kirche. Ich verdiene 1000 Euro Thomas verdient 2000 Euro. Er verdient ... ich. Sie verdient 500 Euro und soll 600 Euro Miete zahlen. Die Miete ist ja ... ihr Gehalt. Fritz raucht jeden Tag 20 Zigaretten. Ich rauche nicht so viel. Ich rauche ... als du.

2. Setzen Sie die nötigen Possessivartikel ein: (meine, seiner, seinen, seinem, ihrer, ihrem)

Er schenkt ... Freund ein Buch. Der Vater schickt ... Kindern Geld. Ich rufe ... Tante an. Herr Meier kauft ... Sohn ein Motorrad. Die Mutter schenkt ... Tochter eine Pelzjacke. Unser Chef kommt zur Party mit ... Frau. Eva kommt mit ... Bruder.

3. Setzen Sie die nötigen Personalpronomen ein:(ihn, sie, Ihnen, mich, mir, uns)

- Sie fliegen nach Prag. Ich wünsche ... einen guten Flug.
- Ich möchte noch einen Kaffee. Bitte bringen Sie ... noch einen Kaffee.
- Rufen Sie ... morgen früh im Hotel an.
- Können Sie ... bitte sagen, wie kommen wir zum Dom?
- Das ist Herr Hartmann, kennen Sie ... ?
- Das ist meine Kollegin. Darf ich ... vorstellen?

4. Setzen Sie in der richtigen Form haben oder sein ein:

Er ... vorgestern verreist. Sein Bruder ... zu Hause geblieben. Früher ... ich viel Klavier gespielt. Der Ober ... uns die Speisekarte gebracht. Hans ... gestern verschlafen und seinen Zug verpasst. Das Kind ... erst jetzt eingeschlafen. Monika ... im Winter Ski in den Alpen gefahren. Im Sommer ... sie im Meer gebadet. Samstags ... ich immer meine Oma besucht.

5. Setzen Sie die passenden Adjektive ein:(guten, schwarzen, schwarze, teures, neuen, modernes)

Der ... Pullover gefällt mir sehr. Nächste Woche kaufe ich mir einen ... Wagen. Er hat der Freundin ein ... Telefon geschenkt. Ihre Mutter hat Ihr aus Italien ein ... Kleid mitgebracht. Er ist mit dem ... Anzug unzufrieden. Ich wünsche dir einen ... Flug.

6. ob oder dass

Ich weiß nicht, ... sie bald kommt.

Stimmt es, ... er ein guter Sportler ist.

Wer weiß, ... sie krank ist?

Ich wollte wissen, ... er vom Flughafen zu uns kommt.

Er weiß ganz sicher, ... der Chef in Berlin ist.

7. Übersetzen Sie ins Deutsche:

1. Вы знаете этого господина? Да, мы учились вместе в академии.

2. Я договорился встретиться со своим коллегой за ужином в ресторане.

3. Я хотел бы поговорить с господином Мюллером. Мне очень жаль, его нет на месте, у него переговоры. Он будет в офисе через 2 часа.

4. Я звоню сестре, чтобы поздравить ее с днем рождения.

5. Он идет к врачу, чтобы врач выписал ему лекарство.

5 семестр

Test

1. Wiewohnen Sie? Ordnen Sie zu.

(Argument, Wohnfläche, Hof, Wohnblock, Ofen, Lift, Innenstadt, Dachterrasse, Vorort, Makler)

1. Ich wohne mit zwei Freunden auf einem alten Hof. Dort gibt es nur in der Küche und im Wohnzimmer einen

2. Seit zwei Jahren wohnen wir in der ... ,mitten im Zentrum. Wir haben lange gesucht und die Wohnung nur in einem ... bekommen.

3. Mit Kindern ist es in der Stadt zu teuer. Wir wohnen jetzt in einemUnser Haus hat 120 Quadratmeter

4. Ich wohne in einem ..., das sehr klein und dunkel ist. Zum Glück habe ich eine große

5. In meinem ... leben alte und junge Leute. Ich bin schon 75 Jahre alt und kann nicht mehr so gut laufen. Zum Glück gibt es einen ...

II. Ergänzen Sie die Endung, wo nötig.

Liebe Kollegen, ich möchte Ihnen Vincent Frech vorstellen, unseren neuen Praktikant... .Er ist Student ... und arbeitet die nächsten drei Monate bei uns. In den ersten Wochen soll er die Kollege ... in der Exportabteilung unterstützen und mit den Kund ... in Frankreich telefonieren. Da sein Vater Franzose ... ist, spricht Vincent ausgezeichnet Französisch. Ich bitte Sie darum, dass Sie unserem neuen Kollege ... helfen und ihm alles erklären.

III. Ergänzen Sie die Verben im Präteritum in der richtigen Form.

Wie war dein erster Tag in der Schule?

Na, ja es ... (sein) ganz in Ordnung. Zuerst ... (halten) der Direktor eine kleine Ansprache, dann ...(bringen) uns eine Frau in das Klassenzimmer. Meine Klassenlehrerin Frau Brenner ... (führen) uns später durch das Schulhaus und ... (zeigen) uns alles. Am besten ... (gefallen) mir

die Sporthalle und die Bibliothek. Ich... (bekommen) auch gleich einen Ausweis. Ich ... (sich fühlen) dort besonders wohl.

6 семестр

Test

1. Ordnen Sie zu.

(Tastatur, Monitor, System, Mitteilung, Laufwerk, Maus)

Eine DVD legt man in das ... ein, wenn man auf dem Computer einen Film sehen will.

- Mit einem Professor loggt man sich in das ... ein.
- Mit dem Smartphone kann man eine ... schreiben.
- Auf der ... gibt es Buchstaben, Zahlen und Sonnenzeichen.
- Auf dem ... kann man Texte lesen, die man mit dem Computer geschrieben hat.
- Mit der ... kann man im Internet Links oder Bilder anklicken.

2. Ergänzen Sie die Adjektive im Superlativ.

interessant- gern- teuer – billig – lang – viel – warm – gut – lustig

Ich interessiere mich für Französisch. Und welchen Kurs findest du am ... ?

Alle sind interessant. Ich spiele gern Tennis, darum möchte ich am ... nach Oxford.

Aber das ist der ... Kurs: 1290 Euro!

Und St. Petersburg? Das ist der ... Kurs, der kostet nur 840 Euro.

Aber russisch ist so schwer! Ist das nicht die ... Sprache der Welt?

Weiß ich nicht. Dann vielleicht auch lieber der Segelkurs? Das ist der ... Urlaub. Drei Wochen am Meer! Da bekommst du am ... Sonne. Und wir können zusammen fliegen!

Ja, da ist es am ... , sicher 25 Grad C. Dann ist das der ... Kurs für mich. Und mit dir ist der Urlaub auch am

3. Ergänzen Sie werden in der richtigen Form und ordnen Sie das passende Verb zu.

(kommen, anrufen, bleiben, verkaufen, essen, lernen, machen, haben)

- Ab morgen ... ich regelmäßig für meine Prüfung
- Ihr ... jetzt sofort eure Hausaufgaben
- In Italien scheint seit Wochen die Sonne. Anne und Phillip ... noch länger dort
- Ich ... im neuen Jahr weniger Schokolade
- Wir wollen mehr auf die Umwelt achten und ... unser Auto
- In wenigen Jahren ... jedes Schulkind ein Smartphone
- Es ist schon 23 Uhr. Du ... jetzt sofort nach Hause
- Er hat deinen Geburtstag nicht vergessen. Er ... bestimmt noch

7 семестр

Содержание экзамена

1. Грамматический тест.

2. Студенты читают текст по специальности, передают его содержание на немецком языке и отвечают на вопросы экзаменатора. Объем текста 1500-1800 печатных знаков, подготовка 15 минут.

3. Беседа с экзаменатором по одной из пройденных тем по специальности.

Шкала оценивания.

Студенты, не прошедшие более 50% текущих аттестаций, к промежуточной аттестации не допускаются.

При оценивании ответа студента учитывается активность на занятиях, выполнение домашних заданий, подготовка к занятиям.

Методические материалы

- Menschen A1/A2. Intensivtrainer mit Audio-CD. Max Hueber Verlag. Deutschland, 2016.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена (2,3,4 и 6 семестры) и зачета с оценкой (5 и 7 семестры). Типовые задания промежуточных аттестаций представлены в Приложении 1.

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

Шкала оценивания

1 семестр

Наименование темы (раздела)	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
1. Begrüßung, Befinden 2. Angaben zur Person, Berufe 3. Familie 4. Einkaufen, Möbel 5. Gegenstände, Produkte 6. Büro und Technik 7. Freizeit, Komplimente 8. Freizeit, Verabredungen 9. Essen, Einladung zu Hause 10. Reisen, Verkehrsmittel 11. Tagesablauf, Vergangenes 12. Feste, Vergangenes	Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровню коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля.	> 80% - “отлично”, 70-80% - “хорошо”, 50-70% - “удовлетворительно”, < 50% - “неудовлетворительно”

2 семестр

Наименование темы (раздела)	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
13. Wegebeschreiben 14. Wohnen 15. In der Stadt 16. Termine 17. Pläne und Wünsche 18. Gesundheit und Krankheit 19. Aussehen und Charakter 20. Im Haushalt 21. Regeln 22. Kleidung 23. Wetter 24. Feste und Feiern	Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровню коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля.	> 80% - “отлично”, 70-80% - “хорошо”, 50-70% - “удовлетворительно”, < 50% - “неудовлетворительно”

3 семестр

Наименование темы (раздела)	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Berufe und Familie Wohnen Tourismus Einkaufen Stadtbesichtigung Kultur Sport und Fitness Gesundheit und Krankheit Arbeitsleben Im Restaurant Firmenporträt Ernährung	Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровню коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля.	> 80% - “отлично”, 70-80% - “хорошо”, 50-70% - “удовлетворительно”, < 50% - “неудовлетворительно”

4 семестр

Наименование темы (раздела)	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Sprachen lernen Post und Telekommunikation Medien Im Hotel Reisen und Verkehr Wetter und Klima Kulturelle Veranstaltungen Bücher und Presse Staat und Verwaltung Mobilität und Verkehr Ausbildung und BerufArbeiten im Ausland	Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровню коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля.	> 80% - “отлично”, 70-80% - “хорошо”, 50-70% - “удовлетворительно”, < 50% - “неудовлетворительно”

5 семестр

Наименование темы (раздела)	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
1. Freundschaft 2. Beruf und Arbeit 3. Wohnen 4. Kundenservice 5. Zukunft 6. Einladungen 7. Beratung 8. Berufsfindung 9. Gesundheit 10. Verpasste Gelegenheiten 11. Glücksmomente 12. Feiern im Betrieb	Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровню коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля.	> 80% - “отлично”, 70-80% - “хорошо”, 50-70% - “удовлетворительно”, < 50% - “неудовлетворительно”

6 семестр

Наименование темы (раздела)	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
9. Gesundheit 10. Verpasste Gelegenheiten 11. Glücksmomente 12. Feiern im Betrieb 13. Sprache 14. Weiterbildung 15. Bewerbungen 16. Jugend und Erinnerungen	Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровню коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля.	> 80% - “отлично”, 70-80% - “хорошо”, 50-70% - “удовлетворительно”, < 50% - “неудовлетворительно”

7 семестр

Наименование темы (раздела)	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
17. Biografien 18. Politik und Gesellschaft 19. Tourismus 20. Regeln 21. Konzerte und Veranstaltungen 22. Geschichte 23. Umwelt und Klima 24. Zukunftsvisionen	Владение теоретическим материалом по соответствующей теме/сфере и уровню коммуникации, а также умелое применение основных знаний, умений и навыков во время текущего контроля.	> 80% - “отлично”, 70-80% - “хорошо”, 50-70% - “удовлетворительно”, , < 50% - “неудовлетворительно”

Промежуточная аттестация состоит из устной и письменной части. Письменная часть представляет собой контрольную работу, состоящую из заданий на разные виды речевой деятельности (аудирование, чтение, письмо), а также из заданий на пройденный

лексико-грамматический материал. Устная часть состоит из заданий на монологическую и диалогическую речь по темам, освоенным за аттестационный период.

На зачете учащийся получает отметку «зачтено», если его общий балл за аттестационный период составляет 41 балл и выше.

На экзамене учащийся получает отметку «удовлетворительно» при количестве баллов от 41 до 60.

На экзамене учащийся получает отметку «хорошо» при количестве баллов от 61 до 80.

На экзамене учащийся получает отметку «отлично» при количестве баллов от 81 до 100.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для достижения успеха в изучении дисциплины необходимо приступить к работе над иностранным языком с первых же дней обучения в вузе и заниматься им систематически.

Процесс обучения в вузе базируется на основе умений и навыков, приобретенных в довузовских учебных заведениях. Настоящие методические рекомендации помогут слушателю в самостоятельной работе по изучению фонетического, лексического и грамматического строя немецкого языка; по развитию практических навыков чтения и перевода немецкоязычных источников по специальности.

Работа со словарем

Перед началом работы ознакомьтесь в предисловии с указаниями по использованию словаря, с его построением и системой условных обозначений. Для эффективной работы со словарем необходимо знать алфавит. Все слова в словаре расположены в алфавитном порядке по всем составляющим слова буквам. Следует ориентироваться по буквам в верхнем углу страницы словаря. Это поможет вам быстро найти нужное слово. Слово в словаре дается в исходной форме: существительные – в единственном числе, глаголы – в форме инфинитива, прилагательные – в положительной степени.

Прочитайте словарную статью (перечень основных и наиболее употребляемых значений слова) и выберите нужную часть речи и подходящее по смыслу для данного контекста значение. Семантика слова выявляется в контексте и зависит от лексического окружения слова, поэтому одной из предпосылок для адекватного перевода является анализ и осмысление контекста.

Работа с текстом

Одной из главных целевых установок обучения иностранному языку является умение получать информацию из иноязычного источника. Поиск информации в огромном потоке литературы требует от специалиста владения навыками чтения. Понимание иностранного текста достигается при осуществлении в основном двух видов чтения: ознакомительного (чтение текстов с извлечением их основного содержания) и изучающего (чтение с извлечением полной информации из текста). Навыки владения этими видами чтения проверяются в текстовых заданиях контрольных работ и во время сдачи зачета и экзамена.

Ознакомительное чтение текста – чтение с охватом основного содержания складывается из следующих умений:

- а) догадываться о значении незнакомых слов на основе словообразовательных признаков и контекста;
- б) видеть интернациональные слова и устанавливать их значение;
- с) игнорировать незнакомые слова, не являющиеся важными для понимания основного содержания текста;
- д) распознавать связующие слова-ориентиры, выражающие логические отношения между предложениями и абзацами, и указывающие на последовательность развития темы;
- е) находить знакомые грамматические формы и конструкции и устанавливать их эквиваленты в русском языке;
- ф) применять знания по специальным и общеюридическим предметам в качестве основы смысловой и языковой догадки и др.

Важнейшим условием формирования указанных умений является усердная практика.

Точное полное понимание текста осуществляется путем изучающего чтения. Данный вид чтения предполагает умение проводить лексико-грамматический анализ текста. Необходимо определить каждое предложение. Сложное предложение разбить на отдельные предложения, в каждом из них найти группу подлежащего и дополнения, и группу сказуемого. Итогом изучающего чтения является точный перевод текста на русский язык. Проводя этот вид работы, следует развивать навыки адекватного перевода текста с использованием общих и специальных юридических словарей. При этом необходимо помнить, что перевод – это передача смыслового содержания и стилистических особенностей высказывания на одном языке средствами другого. Стремясь выразить средствами русского языка форму и содержание оригинала, можно отступать от точного соответствия отдельных слов, предлагаемого словарем. Смысловая структура слова, т.е. перечень всех его словарных значений, не исчерпывает возможностей, заложенных в слове. Некоторые оттенки значений слова выступают только в соответствующем контексте. Контекстуальное значение в словарях не фиксируется.

Методические рекомендации по работе с аудиоматериалами

Аудирование – это активный процесс, который предполагает разную степень понимания прослушанного: понимание общего смысла (*globales Hören*), детальное понимание (*detailliertes Hören*), выборочное понимание (*selektives Hören*). Это зависит, прежде всего, от поставленной задачи или намерений слушающего, а также от типа текста.

Понимание общего смысла прослушанного (globales Hören).

Это самый распространенный прием работы с аудиоматериалом, который предполагает:

- понимание центральной темы текста (на основе часто повторяющихся слов или слов, близких им по значению);
- понимание основных тематических направлений текста (на основе часто повторяющихся слов или слов, близких им по значению);
- распознавание структуры аудиотекста (на основе языковых средств логического развертывания содержания текста, интонации).

Данный вид работы состоит из трех этапов:

1. Вводное (ориентировочное) прослушивание текста (как правило, начала текста), в ходе которого необходимо ответить на следующие вопросы: Что представляет собой аудиотекст? (Интервью, теле- или радиосообщение, разговор по телефону, теле- или

аудиорепортаж и т.д.) О чем идет речь в тексте? (Центральная тема) Сколько людей говорит? Как их зовут? Как они говорят? (Серьезно, эмоционально, нейтрально и пр.)

2. Собственно текстовый этап (внимательное прослушивание всего текста), в ходе которого необходимо следовать рекомендациям:

- сконцентрируйтесь на ключевых тематических словах (лексических единицах, реализующих центральную тему и основные тематические направления аудиотекста);
- обратите внимание на языковые средства структурирования текста (структурные маркеры текста), например: am Anfang, am Ende, von Anfang an, erstens, zum Schluss, zuerst, zuletzt и т.д., и на чередование реплик говорящих;
- обратите внимание на временные и количественные маркеры в тексте (oft, immer, nie, ab und zu; alle, nichts, wenig, viel и т.д.);
- обратите внимание на интонацию: длинные паузы и выраженная нисходящая интонация сигнализируют о конце текста, одного из тематических направлений текста, абзаца;
- чтобы не потерять смысловую нить всего текста, не думайте об отдельных словах и синтаксических конструкциях, даже если возникли трудности с пониманием;
- в процессе прослушивания записывайте ключевые моменты, используйте при этом принятые и собственные сокращения.

3. Посттекстовый этап направлен на проверку понимания содержания, обсуждение прослушанного. Этот этап может быть ориентирован на задания типа «резюмируйте, прокомментируйте, выразите свое мнение» и пр.

Как распознать важную информацию в аудиотексте?

Важную информацию текста вы найдете:

- в начале и конце абзаца / смыслового фрагмента текста,
- вблизи от ключевых слов (ключевые слова связаны с темой, часто повторяются или заменяются словами, близкими им по значению, они являются в основном именами существительными или именными словосочетаниями),
- в тех частях текста, где имеется нумерация (erstens, zweitens, drittens и т.д.).

Как делать записи в ходе прослушивания аудиотекста? I

Записывайте важную информацию в виде:

- отдельных слов или именных словосочетаний, например: die Kreditvergabe, die Bereitstellung des Kredits;
- инфинитивных конструкций, например: neue Produkte vorstellen; конструкций с именем прилагательным, например: der Werbefilm wahrheitsgetreu.

В целях экономии времени используйте сокращения:

- принятые, например: z.B. (zum Beispiel), d.h. (das heißt) и т.д.; собственные (особенно часто встречающиеся в тексте слова и словосочетания), например: Bg (Bedeutung), Jahrhundert (Jh);
- символы, например: \approx (схожий, идентичный); \uparrow (расти, увеличиваться, повышаться и т.д.); \downarrow (падать, понижаться и т.д.); \rightarrow (приводить к чему-либо и т.д.) и пр.

Детальное понимание (detailliertes Hören) / Выборочное понимание (selektives Hören).

Данные приемы работы с аудиоматериалом предполагают целенаправленный поиск конкретной информации в тексте в зависимости от поставленной задачи. При этом студент в процессе прослушивания должен быть нацелен на те слова и структурные элементы текста, которые позволят ему выполнить задачу, т.е. найти искомую информацию.

Данный вид работы также состоит из трех этапов:

Предтекстовый этап, в ходе которого выполняются следующие задания:

- сформулируйте поисковое задание (Какой вид информации вас интересует?);
- сформулируйте конкретные вопросы, на которые следует ответить в ходе прослушивания текста.

Собственно текстовый этап (внимательное прослушивание всего текста), в ходе которого необходимо следовать рекомендациям:

- следите за интонационным делением аудиотекста на смысловые фрагменты (длинные паузы и выраженная нисходящая интонация сигнализируют о конце смысловой части текста);
- не обращайтесь внимания на информацию, которая на данный момент для вас не важна;
- сконцентрируйтесь на искомой информации; постарайтесь точно записать искомую информацию; постарайтесь ответить на сформулированные ранее вопросы.

Посттекстовый этап направлен на проверку понимания содержания. Проверьте, ответили ли вы на все поставленные вопросы.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;

3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

Л. И. Зимина, И. Н. Мирославская. Немецкий язык : учебное пособие для прикладного бакалавриата М. : Издательство Юрайт, 2016.

6.2. Дополнительная литература.

1. Катаева, А. Г. Немецкий язык для гуманитарных вузов + аудиоматериалы в ЭБС : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Г. Катаева, С. Д. Катаев, В. А. Гандельман. — 4-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 269 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01265-1. — Режим доступа : HYPERLINK <https://biblio-online.ru/bcode/431924>
2. Р.В. Винтайкина, Н.Н. Новикова, Н.Н. Саклакова. Немецкий язык (B1) , учебник и практикум для академического бакалавриата. Москва, Юрайт, 2017, Московский государственный институт международных отношений (Университет) МИД России <https://www.biblio-online.ru/viewer/BE44F391-64CB-4D8C-BB78-660590F280EF>
3. Катаева, А. Г. Грамматика немецкого языка : учебное пособие для СПО / А. Г. Катаева, С. Д. Катаев. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 118 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-8084-4. <https://www.biblio-online.ru/book/FE21944D-CA21-456A-89BC-6B63B4A9FEE5>
4. Б. А. Абрамов. Теоретическая грамматика немецкого языка : учебник и практикум для академического бакалавриата. М. : Издательство Юрайт, 2016.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyateln_oi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Конституция Российской Федерации.

6.5. Интернет-ресурсы.

Поисковая машина Google. – Режим доступа: www.google.ru

Поисковая машина Яндекс. – Режим доступа: www.yandex.ru

Поисковая машина Yahoo. – Режим доступа: www.yahoo.com

Поисковая машина Рамблер. – Режим доступа: www.rambler.ru

Электронно-библиотечная система Академии:

<http://www.iprbookshop.ru/366.html>

Электронно-библиотечная система Академии:

<http://e.lanbook.com/books>

Электронно-библиотечная система Академии:
<https://www.biblio-online.ru>
<http://www.de-online.ru/index/grammatika/0-7>
<http://deutsch-sprechen.ru/grammatik/>
<http://www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutsch-xxl/s-12376>
<http://dl.br-online.de/podcast/>
www.berufsstrategie.de/bewerbung/
www.karriere.de/praktikum/

6.6. Иные рекомендуемые источники.

1. Menschen. Deutsch als Fremdsprache. Kurs- und Übungsbuch A1/A2/B1 mit CDs. Hueber Verlag. Ismaning, Deutschland, 2016.
2. Panorama. Deutsch als Fremdsprache. Kurs- und Übungsbuch A1/A2/B1 mit interaktiven Übungen auf scook.de und mit Augmented-Reality-Elementen. Cornelsen Verlag. Berlin, 2016.
3. Studio d. Kurs- und Übungsbuch A1/A2/B1, Cornelsen Verlag. Berlin, 2016.
4. Studio 21. Das Deutschbuch. A1/A2/B1. Kurs- und Übungsbuch mit DVD-ROM. Cornelsen Verlag. Berlin, 2016.
5. Netzwerk. Deutsch als Fremdsprache. Kurs- und Übungsbuch A1/A2/B1 mit CDs. Klett Verlag. Deutschland, 2016.
6. Berliner Platz NEU, Deutsch im Alltag. Testheft mit Prüfungsvorbereitung. 2016, Langenscheidt KG, Berlin und München.
7. Geschäftskommunikation. Verhandlungssprache. Hrsg. von A. Buscha und G. Linthout. 2. Auflage. 2013, Max Hueber Verlag, Ismaning, Deutschland
8. Zitate für Manager. Über 2.600 Sinnsprüche, die Ihre Botschaft auf den Punkt bringen. 3. Auflage. 2013, Springer Gabler, Wiesbaden.
9. Übungsgrammatik. Deutsch als Fremdsprache. Sprachniveau A1-A2. Hrsg. von Anne Buscha und Szilvia Szita. 2013, SCHUBERT-Verlag, Leipzig.
10. Übungsgrammatik. Deutsch als Fremdsprache. Sprachniveau B1-B2. Hrsg. von Anne Buscha und Szilvia Szita. 2013, SCHUBERT-Verlag, Leipzig.
11. Lehr- und Übungsgrammatik der deutschen Grammatik. Hrsg. von Dreyer und Schmitt. 3. Auflage. 2013, Hueber Verlag, Ismaning, Deutschland
12. Einfach Grammatik. Übungsgrammatik Deutsch A1 bis B1. Hrsg. von P. Rusch und H. Schmitz. München: Klett-Langenscheidt, 2013.
13. Lextra – Grammatik aktiv: Üben, Hören, Sprechen. Übungsgrammatik mit Audio-CD. Jin, F.; Voß, U. Cornelsen-Verlag, Berlin, 2014.
14. Grammatik Intensivtrainer A1. Lemcke, C.; Rohrmann, L. Klett- Verlag, Stuttgart, 2015.
15. Wirtschaftsdeutsch: durch Theorie und Praxis zum Erfolg/ Немецкий язык для делового общения, Лытаева М.А., Ульянова Е.С., М.: Юрайт, 2013.
16. Pinpong. Und jetzt ihr! Basisgrammatik für Jugendliche. Deutsch als Fremdsprache. Author: Schmidt, Christine / Kerner, Marion Schmidt, Publisher: Hueber Verlag, München, 2014.
17. R. Bottcher, S. Lang, Stefan Czarnecki. Erich ist verschwunden: Niveau Eins A1 (+ CD). Genua: Cideb Editrice, 2011. Книга для домашнего чтения.
18. Christine Nöstlinger. Die Ilse ist weg. Didaktisierungsvorschlag. Адаптированная книга для изучающих немецкий язык как второй иностранный. Langenscheidt-Verlag, 2012. - 163 S.
19. Werner, S. Eine spezielle Band. Cideb Editrice, Italien, 2010.
20. Deutsche Grammatik auf der Grundlage der neuen amtlichen Rechtschreibregeln, Тагиль И.П., 7-ое издание., испр. ,перераб. и доп.- СПб.: КАРО, 2014.- 480 с.
21. Deutsche Grammatik in Übungen auf der Grundlage der neuen amtlichen

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

- 1) КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>
- 2) Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям
- 3) <http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей
- 4) <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки
- 5) Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей
- 6) EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.
- 7) Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Типовые контрольные задания для текущей аттестации

Семестр 1.

Вопросы к экзамену.

1. Wie heißen Sie?
2. Woher kommen Sie?
3. Wo studieren Sie?
4. Was studieren Sie?
5. Wo wohnen Sie?
6. Wie groß ist Ihre Familie?
7. Was sind Ihre Familienmitglieder von Beruf?
8. Was steht in Ihrem Zimmer?
9. Wer geht einkaufen?
10. Wie verbringen Sie Ihre Freizeit?
11. Reisen Sie gern?
12. Wohin reisen Sie in den Ferien?
13. Was bestellen Sie im Restaurant?
14. Welche Speisen mögen Sie?
15. Was haben Sie heute gemacht?

Образцы текстов к экзамену

Текст 1

Liebe Familie Neumann,

ich möchte bei Ihnen als Au-Pair-Mädchen arbeiten. Ich heiße Swetlana und bin 21 Jahre alt. Ich komme aus Russland, aus Jekaterinburg. Ich studiere zuerst Wirtschaft und ich spreche Englisch und Deutsch. Ich möchte in Deutschland meine Deutschkenntnisse verbessern und die deutsche Kultur und den Alltag kennen lernen. Ich interessiere mich für Deutschland, weil die Eltern meiner Großmutter Deutsche waren. Ich spiele Klavier und mag klassische Musik. Wenn ich frei habe, spiele ich gerne mit meine kleinen Geschwistern oder koche für meine Familie. In den Ferien arbeite ich oft in einem Ferienlager als Erzieherin. Wir machen Wanderungen, baden im See, liegen in der Sonne, basteln, singen Lieder, malen und spielen viel. Ich mag Kinder sehr.

Ich freue mich auf Ihre Antwort und hoffe, dass wir uns bald persönlich kennen lernen.

Mit freundlichen Grüßen
Svetlana Maslova.

Текст 2

Herr Zinn ist Reporter. Heute fragte er einen Mann auf der Straße, ob er ein Hobby hat. Aber der wusste gar nicht, was ein Hobby ist. Der hatte auch gar keine Freizeit. Abends nach der Arbeit musste er seinem Sohn bei den Hausaufgaben helfen. Dann musste er mit seinem Hund spazieren gehen. Wenn er mit dem Hund nach Hause kam, musste er den Rasen schneiden. Nach dem Abendessen saß er vor dem Fernsehen oder er ging in eine kleine Wirtschaft in der Nähe. Am Samstag ging er mit seiner Frau zum Einkaufen und am Sonntag machte er mit seiner Familie einen Ausflug mit dem Auto. Er ging nicht ins Kino, er spielte nicht Karten. Er spielte auch kein Instrument. Er war in keinem Kegelklub und interessierte sich nicht für Fußball. Er las nie ein Buch. Er hörte keine Platten und er fotografierte nicht. Er trieb keinen Sport und

sammelte keine Briefmarken. Als Herr Zinn sagte, dass doch jeder Mensch ein Hobby braucht, sagte er nur: Warum?

Текст 3

Urlaub mit oder ohne Auto?

Vor ein paar Tagen übernachteten Freunde aus Frankfurt bei uns. Sie kamen aus ihrem Urlaub in Bosnien. Früher sind sie jedes Jahr nach Italien gefahren, zuerst an den Gardasee und dann an die Adria. Den Stadtplan von Venedig kennen sie besser als den von Frankfurt. Sie waren mit dem Auto schon in Spanien, in Griechenland und in der Türkei. Aber von Deutschland kennen sie nur München, die Alpen und ein paar Städte am Rhein. Er muss manchmal nach Hamburg oder nach Hannover. Das ist alles. Aber dann fährt er mit dem Zug oder fliegt. Er findet nämlich, dass der Verkehr auf den Straßen immer gefährlicher wird.

Текст 4

Also, das muss ich euch erzählen. Ich war doch am Freitagabend mit meinem Mann im Konzert. Es war das erste Mal seit zwei Jahren, dass wir wieder im Konzert waren. Früher sind wir ja öfter gegangen. Aber jetzt hat mein Mann immer soviel Arbeit, dass abends die Zeit gerade für die Zeitung und für ein wenig Fernsehen reicht.

Nun, wir hatten also zwei Karten für ein Konzert der Berliner Philharmoniker. Die Kleine Nachtmusik stand auch auf dem Programm. Ich höre die kleine Nachtmusik sehr gern. Wir freuen uns beide auf das Konzert. Vor der Pause stand aber moderne Musik auf dem Programm. Ich finde diese Musik nicht schön. Aber mein Mann sagt immer: "Moderne Musik muss man verstehen."

Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

Семестр 2

Вопросы к зачету с оценкой

1. Wie kommen Sie von Ihrem Haus zur Akademie?
2. Wie ist Ihr Traumhaus?
3. Wie sieht Ihr Ort aus?
4. Welche Wünsche haben Sie?
5. Welche Pläne haben Sie für die Ferien?
6. Warum wollen Sie hier studieren?
7. Was ist Ihr Traumberuf?
8. Was machen Sie um gesund zu bleiben?
9. Wie finden Sie Naturmedizin?
10. Wie finden Sie Ihren Freund oder Ihre Freundin?
11. Welche Eigenschaften finden Sie positiv und negativ?
12. Sind Sie eine moderne Person?
13. Wer macht die Hausarbeit in der Familie?
14. Kennen Sie gut die Verkehrsregeln?
15. Welche Kleidung mögen Sie?
16. Wie ist das Wetter heute?
17. Was wünschen Sie Ihren Freunden zum Geburtstag?
18. Welche Feiertage in Deutschland kennen Sie?

Образцы текстов к зачету с оценкой

Текст 1

Das ist gar nicht so einfach.

Manfred braucht Geld. Er möchte nämlich im Sommer nach Griechenland fahren. Zur Zeit arbeitet er im Hotel Hamburger Hof. Heute hatte er sehr viel Arbeit. Erst musste er den Gästen im dritten Stock das Frühstück bringen. Dann musste er dem Zimmermädchen helfen. Um zehn Uhr war im Konferenzzimmer eine Besprechung. Er musste also in den zweiten Stock fahren und den

Herren Kaffee, Saft und Whisky bringen. Mittags musste er dem Ober im Restaurant helfen. Am Nachmittag musste er zum Reisebüro gehen und Karten für die Stadtrundfahrt holen. Um fünf Uhr waren die Herren mit ihrer Besprechung fertig. Dann musste er das Konferenzzimmer aufräumen. Beim Abendessen musste er wieder im Restaurant helfen. Er war erst um elf Uhr zu Hause, und er war schrecklich müde.

Текст 2

Am 16. September hat Erika Geburtstag. Aber Dirk weiß noch nicht, was er ihr schenken soll. Das ist auch nicht so einfach. Er weiß, Erika wünscht sich schon lange ein kleines Auto. Aber das kann er ihr natürlich noch nicht schenken, weil er nicht so viel Geld hat. In der Stadt hat er eine schöne Pelzjacke gesehen. Aber die war sehr teuer. Die kann er ihr vielleicht in 10 Jahren kaufen. Er hat sich auch eine braune Handtasche angesehen. Die war sehr schön und gar nicht teuer. Aber Dirk hat gedacht: "Vielleicht steht Erika braun nicht." - und hat sie nicht gekauft. Also, was soll er ihr schenken? Ein Buch, eine Platte, eine goldene Uhr? - Oder einen Ring? Ja, der freut sie sicher. Dirk hat schon ein bisschen Geld gespart. Er muss nur noch ein paar Mal am Samstag im Supermarkt arbeiten, dann kann er ihr den Ring kaufen.

Текст 3

"Du, sag mal, Dieter, weißt du ein Zimmer für mich?"

"Wieso, du hast doch ein Zimmer. Du wohnst doch bei deinen Eltern."

"Ja, das ist richtig. Aber ich möchte nicht mehr zu Hause wohnen. Weißt du, jedes Mal, wenn ich spät nach Hause komme, fragt meine Mutter: "Wo warst du denn so lange und warum kommst du so spät?" Also, wie gesagt, ich brauche ein Zimmer."

"Und wie viel Miete kannst du bezahlen?"

"Na, sagen wir 130 Euro im Monat."

"Und wo soll es liegen?"

"Am besten in der Innenstadt. Du weißt doch, ich habe kein Auto und bin auf den Bus und die Straßenbahn angewiesen."

"Aha, und es soll 25 Quadratmeter groß sein, eine kleine Küche und einen Balkon haben, und die Vermieterin soll jeden Abend pünktlich um sieben das Abendessen bringen. Ganz wie zu Hause! Sag mal, liest du eigentlich nie die Anzeige in der Zeitung? Weißt du nicht, dass so ein Zimmer heute 250 Euro kostet?"

Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

Семестр 3

Тексты к зачету с оценкой

Текст 1

Freizeitstress. Haben Sie das Wort schon einmal gehört? Es ist freitagabend und das Wochenende beginnt. Lisa möchte sich entspannen. Gerade will sie sich mit einem Glas Weinauf das Sofa

stzen und etwas fernsehen, da klingelt das Telefon. Es ist Ute. Sie hat Stress, denn sie kann sich mal wieder nicht entscheiden: Soll sie mit Oleg zur Party bei Cem gehen oder mit Inga ins Kino und danach in die neue Disko? Lisa ist das egal. Sie möchte auch nicht mitkommen.

Im Fernsehen sprechen gerade ein paar Experte über Freizeit. Ein Professor sagt, dass die Deutschen von 148 Stunden jede Woche bis 77 Stunden Freizeit haben. In dieser Zeit sollten wir uns erholen, Freunde treffen, im Garten arbeiten, lesen oder Sport machen. Aber der Arzt meint, dass zu viele Termine und Aktivitäten in der Freizeit nicht gesund sind. Viele Patienten haben Freizeitstress. Sie sind oft müde und können sich bei der Arbeit nicht gut konzentrieren. Lisa denkt sofort an Ute. Das muss sie ihr erzählen!

Ihre Freundin ist fast immer unterwegs. Am Wochenende hat sie besonders viel zu tun. Am Samstag und Sonntag hat sie auch nie Zeit. Und am Montag ruft sie dann wieder aus der Firma an und sagt, sie ist total kaputt. Vom Wochenende!

Текст 2

Was macht das Leben interessant und angenehm? Zum Beispiel Erholung in der Natur, Feste und Ferien, Urlaub, gute Küche und feine Weine, Sport, Design und Mode oder interessante Architektur? Deutschland bietet viel für Freizeit, Erholung und Kultur.

In Deutschland ist Kultur Aufgabe der 16 Bundesländer. Das hat den Vorteil, dass Kultur nicht nur in der Hauptstadt und den Großstädten stattfindet. Ob Musik, Theater oder Kunst, überall im Land gibt es kleinere oder größere Kulturzentren und -festivals mit attraktiven Angeboten für alle Alters- und Interessengruppen. Zum Beispiel hat sich eine sehr kreative Theaterlandschaft mit vielen Staats- und Stadttheatern, aber auch Wandertheatern, die auf verschiedenen Bühnen spielen, und Privattheatern entwickelt. Zwischen Flensburg im Norden und Garmisch im Süden gibt es ungefähr 400 Theater und 140 Berufsorchester. Manche von ihnen sind weltbekannt, wie z.B. das Gewandhausorchester Leipzig.

Deutschland ist auch als Literatur- und Bücherland bekannt. Viele deutsche Autoren wie Hermann Hesse, Thomas Mann oder Günter Grass haben den Nobelpreis für Literatur bekommen. Jedes Jahr trifft sich im Herbst die Verlagswelt zur internationalen Frankfurter Buchmesse. Daneben gibt es noch die kleinere Leipziger Buchmesse im Frühjahr.

Тест к зачету с оценкой

A. ein, eine, einen, kein, keine, keinen

Nein, danke, ich trinke ... Apfelsaft. Ja, ich möchte ... Bier. Ich nehme ... Schnitzel. Er bestellt ... Tomatensuppe. Nein danke, ich esse ... Ananas. Ja, ich möchte ... Saft. Nein, wir haben ... Zigaretten mehr. Nein, danke, ich esse ... Schwarzbrot.

B. Fahre, fährt, halten, hält, sehen

Ich ... zum Hauptbahnhof. Sie ... am Marktplatz. ... Sie den Fernsehturm? Wir ... am Schlossplatz. Er ... zum Rathaus.

C. im, am, zum

Zwei Herren sitzen ... Restaurant. Der Bus hält ... Hauptpostamt. Wir fahren ... Fernsehturm. Die Studentin ist ... Lehrraum.

D. mein, sein, Ihr, Ihre

Frau Nolte, wo ist .. Ticket? Herr Schmitt geht zu Fuß. ... Wagen ist kaputt. Herr Kühn, haben Sie ... Papiere? Frau Heim, haben Sie ... Ticket?

E. braucht, möchte, kennt, schreibt
Der Student ... diesen Lektor nicht. Das Mädchen ... einen Brief.
Meine Mutter ... ein Taxi zum Bahnhof. Ich ... ein Schnitzel.

F. kann, muss, können, haben
... Sie mein Telefon? ... Sie mich heute Abend anrufen?
Ich ... jetzt zum Unterricht gehen. Wer .. gut deutsch sprechen?

G. mich, ihn, Sie, wen
Können Sie ... mit Herrn Meier verbinden? Das ist unser Dekan. Kennen Sie ... ? Haben ... mein Buch? ... möchten Sie sprechen? Ja, rufen ... im Büro an.

H. wo, wohin, hält, fährt
Wo ... der Bus? Wohin ... die Straßenbahn? ... hält das Taxi? ... fährt der Bus. ... fliegt Herr Schneider? ... wohnt dein Freund? ... arbeitet Ihr Bruder?

I. der, den, die, das
Kennen Sie ... Flugkapitän? Nein, ... kenne ich nicht. Wie heißt ... Reporter? Tut mir leid, ... kenne ich nicht. Kenne Sie ... Rathaus? Nein, ... kenne ich nicht. Kennen Sie die Lehrerin? Ja, ... kenne ich. Haben Sie das Auto? Nein, ... habe ich nicht. Wo ist ... Brieftasche? ... liegt im Wagen. Wohin fährt ... Bus? ... fährt zum Bahnhof.

K. noch, mehr, genug
Wir haben kein Brot Brauche Sie ... Käse? Wir haben nicht ... Zigaretten. Möchten Sie ... einen Kaffee? Wir haben noch ... Brot.

L. fliege, wohnt, arbeiten
... Sie in Köln? Herr Schröder ... in Hamburg. Ich ... nach China. Die Damen ... in Düsseldorf. Frau Schäfer ... in Berlin.

**Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации
Семестр 4**

Образцы текстов к зачету с оценкой

Erich Kästner (1899-1974)

Das doppelte Lottchen spielt in einem Kinderheim in den Alpen, wo Mädchen ihre Schulferien ohne ihre Eltern verbringen können. Hier stehen sich die beiden neunjährigen Mädchen Luise Palfy aus Wien und Lotte Körner aus München plötzlich gegenüber und denken: "Ich stehe doch nicht vor einem Spiegel! Wieso sieht dieses Mädchen genauso aus wie ich?" Nach dem ersten Schrecken werden die Mädchen gute Freundinnen und wollen wissen, warum die eine genauso aussieht wie die andere. Sie erzählen sich von ihrer Vergangenheit, erfahren, dass sie Schwestern sind, und machen Pläne für die Zeit nach der Reise. Sie wollen nämlich ihre Rollen tauschen: Luise fährt als Lotte nach München und Lotte fährt als Luise nach Wien. Der Tausch verändert das Leben in ihren Heimatorten. Denn die Mädchen sehen zwar gleich aus, sodass zuerst niemand etwas merkt. Sie können aber unterschiedliche Dinge und sind auch sonst sehr verschieden. Und so sorgen die Mädchen für viele Überraschungen.

Beantworten Sie die Fragen.
a. Wo spielt die Geschichte?

- b. Von wem erzählt die Geschichte?
- c. Was überrascht die Mädchen, als sie sich das erste Mal sehen?
- d. Was machen die Mädchen nach den Ferien?
- e. Was passiert?

Вопросы

1. Haben Sie Zeit fernzusehen? Welche Sendungen gefallen Ihnen?
2. Welche Rolle spielen Medien in unserem Leben?
3. Welche Aufgaben haben die Presse? Welche Zeitungen und Zeitschriften lesen Sie?
4. Stehen Sie im Briefwechsel mit den Deutschen?
5. Wie kann man ein Zimmer im Ausland buchen?
6. Wohin reisen Sie in den Ferien?
7. Was machen Sie in den Ferien, wenn das Wetter schlecht ist?
8. Welche Veranstaltungen besuchen Sie besonders gern?
9. Wodurch unterscheiden sich die Verwaltungen in Russland und in Deutschland?
10. Wie sind die Ausbildungsmöglichkeiten bei uns und in der EU?
11. Warum haben Sie diesen Beruf gewählt?
12. Möchten Sie im Ausland arbeiten?
13. Von welcher Karriere träumen Sie?
14. Was kann Sie enttäuschen oder begeistern?

Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации Семестр 5 Образцы текстов для зачета с оценкой

1. Setzen Sie die Possessivpronomen ein:

Conchita Martinez
Wacholderweg

7.9.2013

Sehr geehrte Damen und Herren,

auf ... Anzeige bewerbe ich ... um die Stelle einer Fremdsprachensekretärin in ... Exportabteilung.

Ich komme aus Spanien, lebe aber seit 10 Jahren in Deutschland und bin mit ... Deutschen verheiratet. Wir haben zwei Kinder. Nach dem Besuch des Gymnasiums in Madrid habe ich zuerst ein Jahr lang als Au – pair in Deutschland gearbeitet und dann eine Lehre als Industriekauffrau gemacht. Diese Ausbildung habe ich 2010 beendet. Seither arbeite ich in ... Lehrfirma in der Exportabteilung als Sekretärin. Beiliegend finden Sie ... Lebenslauf und Kopien ... Zeugnisse, denen Sie weitere Angaben zu meiner Person entnehmen können.

Außer Spanisch spreche ich noch Französisch und natürlich Deutsch. Leider kann ich ... Fremdsprachenkenntnisse an ... jetzigen Stelle nicht oft einsetzen. Die von Ihnen angebotene Stelle interessiert ... ganz besonders, weil Ihre Firma vor allem auf dem lateinamerikanischen Markt tätig ist.

Ich glaube die richtigen Kenntnisse und Qualifikationen mitzubringen und würde ... freuen, wenn Sie ... Gelegenheit zu einer persönlichen Vorstellung geben würden.

Mit freundlichen Grüßen
Conchita Martinez

2. Lesen Sie den Text. Kreuzen Sie an: richtig oder falsch?

Ohne Probleme zurück in den Beruf?

Frauen und Männer, die nach einer Familienpause zurück ins Berufsleben wollen, finden oft nur schwer eine Stelle. Aber jetzt bekommen sie Hilfe im Internet. Unter www.perspektive-arbeitsmarkt.de findet man Informationen und Kontaktadressen von Beratungsstellen in vielen deutschen Städten. Wenn man mehr über seine beruflichen Chancen wissen möchte, kann man dort den persönlichen „Wiedereinstiegs-Check“ machen. Bei diesem Test bekommt man viele nützliche Informationen, die zur eigenen Lebenssituation passen. Andrea Neumann, 27, Chemikerin, erzählt: „Nach sieben Jahren Mutterzeit wollte ich endlich wieder in meinem alten Beruf arbeiten.“ Der Test, den ich im Internet gemacht habe, hat aber sehr schnell gezeigt, dass ich bei meiner alten Stelle die Arbeitszeiten nicht gut mit dem Schulalltag von meinen Kindern verbinden konnte. Nach einigen Beratungsgesprächen habe ich deshalb eine Umschulung gemacht und arbeite heute wieder in meiner alten Firma – aber nicht mehr im Labor, sondern Teilzeit im Büro. Als Kauffrau für Bürokommunikation kümmere ich mich um den Kontakt mit Apotheken und Gesundheitszentren. Auch für diese Stelle sind die Kenntnisse aus meinem früheren Beruf sehr nützlich. Und nachmittags habe ich trotzdem noch Zeit für meine Kinder.“

1. Das Internet bietet Hilfe, wenn man nach einer Pause wieder arbeiten möchte.
2. Nur in wenigen deutschen Städten gibt es Beratungsstellen.
3. Auf der Webseite kann man auch einen persönlichen Test machen.
4. Andrea Neumann wollte nicht mehr in ihrem alten Beruf arbeiten.
5. Bei ihrer neuen Stelle kann sie Familie und Beruf verbinden.

3. Lesen Sie die Texte und ergänzen Sie die Namen in den Sätzen.

Lara Lucovna, Studentin:

„Als kleines Kind habe ich in Kroatien gelebt. Mein Vater hat immer gesagt, ich soll Deutsch lernen. Aber ich hatte kein Interesse, weil Deutsch am Anfang so schwer ist. Jetzt fühle ich mich schon als „Halb-Österreicherin“, da ist alles ganz anders. Ich denke und träume auf Deutsch, ich sehe gern deutsche Filme und liebe österreichische Volkslieder. Englisch war meine erste Fremdsprache. Ich habe sie schon im zweisprachigen Kindergarten gelernt und das hat mir immer Spaß gemacht. Heute denke ich, das war gut, denn man muss einfach englisch können, das gehört zur Ausbildung. Mit dem Italienischen ist es eine besondere Geschichte: Mein Opa ist Italiener und ich habe mit ihm schon als Kind italienisch gesprochen. Ich mag die italienische Sprache am liebsten, weil sie so schön ist wie keine andere Sprache. Darum ist sie ja auch die Sprache der Musik.“

Katharina Brizic, „Sprachgenie“:

„Meine Eltern sind Migranten. Mit neun Monaten bin ich mit ihnen aus einer kleinen serbischen Stadt nach Wien gekommen und habe hier Deutsch gelernt. Ihre eigene Sprache haben meine Eltern nicht an mich weitergegeben, weil serbisch in Wien nicht so nützlich war. Darum habe ich die Sprache später allein gelernt. Mit den Jahren habe ich viele Menschen aus anderen Ländern getroffen und gesehen, wie wichtig ihre eigene Sprache für ihre Identität ist. Durch diese Kontakte habe ich Türkisch, Griechisch und Albanisch gelernt. Und ich habe meine ganz eigene Methode gefunden: Am besten lerne ich bei einem guten Essen. Türkischer Honigkuchen und

türkische Grammatik passen zum Beispiel gut zusammen! Heute gehe ich oft in die Wiener Schulen, denn ich will den Migrantenkinder dort helfen. Sie sollen nicht nur Deutsch, sondern auch ihre eigene Sprache sprechen können.

1. ... verbindet Sprachenlernen und Essen.
2. ... mag deutsche Filme.
3. ... findet englisch wichtig.
4. ... hat allein serbisch gelernt.
5. ... hilft Kindern in der Schule.
6. ... spricht am liebsten italienisch.
7. ... ist mit ihrer Familie aus Serbien nach Wien gekommen.
8. ... findet Deutschlernen am Anfang nicht so leicht.

3. Warum? Verbinden Sie die Sätze mit weil.

1. Heute spricht Lara sehr gut Deutsch. Sie benutzt es in Wien überall.
2. Sie kann auch gut Englisch. Sie hat es im Kindergarten gelernt.
3. Italienisch liebt sie besonders. Sie hat es mit ihrem Opa gesprochen.
4. Katharina geht in die Schulen. Sie will Kindern mit anderen Sprachen helfen.
5. MigrantInnen brauchen ihre eigene Sprache.

Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

Семестр 6

Образец текстов для экзамена

Текст 1.

Lesen Sie den Text und Kreuzen Sie an:

Richtig oder falsch?

Von Gutenberg zum WWW.

Mit Medien können wir Nachrichten schnell weiterleiten. So kommunizieren die Menschen schon seit vielen Jahren z. B. durch Malen, Musik und Schreiben. 1450 macht Johannes von Gutenberg in Mainz eine wichtige Erfindung: den Buchdruck, also das „Schreiben“ oder Drucken mit Maschinen. Alle Menschen können nur geschriebene Texte lesen – aber viele müssen das erst lernen! Gutenbergs erste gedruckte Bibel aus dem Jahr 1456 hat Geschichte gemacht. 180 Bibeln hat er gedruckt, 48 kann man heute noch in Museen sehen. Damit ist Gutenberg der Vater der modernen Massenkommunikation. Mit der Zeit werden die Kommunikationsmedien immer moderner: 1650 kommt in Leipzig die erste Tageszeitung auf den Markt, seit 1875 gibt es das Telefon, seit 1920 das Radio und seit 1954 das Fernsehen. 1981 folgt der Personalcomputer und zehn Jahre später startet am CERN in Genf, dem europäischen Zentrum für Nuklearforschung, das World Wide Web. Es soll die Kommunikation zwischen den Physikern leichter machen. Heute benutzen es Erwachsene und Kinder auf der ganzen Welt und viele können sich an ein Leben ohne Internet fast nicht mehr erinnern.

1. Malen, Musik und Schreiben sind alte Kommunikationsformen.
2. Im 15. Jahrhundert können alle Menschen schreiben und lesen.
3. Gutenberg hat 48 Bibeln gedruckt.
4. Die erste deutsche Tageszeitung kann man 1650 in Mainz lesen.
5. Das Radio ist älter als das Telefon.
6. Das Fernsehen ist eine Erfindung aus dem letzten Jahrhundert.

7. 1991 beginnt in Genf die Arbeit am World Wide Web.
8. Heute ist das Internet für junge und alte Leute wichtig.

Текст 2.

1. Lesen Sie den Text. Kreuzen Sie an: richtig oder falsch?

Ohne Probleme zurück in den Beruf?

Frauen und Männer, die nach einer Familienpause zurück ins Berufsleben wollen, finden oft nur schwer eine Stelle. Aber jetzt bekommen sie Hilfe im Internet. Unter www.perspektive-arbeitsmarkt.de findet man Informationen und Kontaktadressen von Beratungsstellen in vielen deutschen Städten. Wenn man mehr über seine beruflichen Chancen wissen möchte, kann man dort den persönlichen „Wiedereinstiegs-Check“ machen. Bei diesem Test bekommt man viele nützliche Informationen, die zur eigenen Lebenssituation passen.

Andrea Neumann, 27, Chemikerin, erzählt: „Nach sieben Jahren Mutterzeit wollte ich endlich wieder in meinem alten Beruf arbeiten.“ Der Test, den ich im Internet gemacht habe, hat aber sehr schnell gezeigt, dass ich bei meiner alten Stelle die Arbeitszeiten nicht gut mit dem Schulalltag von meinen Kindern verbinden konnte. Nach einigen Beratungsgesprächen habe ich deshalb eine Umschulung gemacht und arbeite heute wieder in meiner alten Firma – aber nicht mehr im Labor, sondern Teilzeit im Büro. Als Kauffrau für Bürokommunikation kümmere ich mich um den Kontakt mit Apotheken und Gesundheitszentren. Auch für diese Stelle sind die Kenntnisse aus meinem früheren Beruf sehr nützlich. Und nachmittags habe ich trotzdem noch Zeit für meine Kinder.“

1. Das Internet bietet Hilfe, wenn man nach einer Pause wieder arbeiten möchte.
2. Nur in wenigen deutschen Städten gibt es Beratungsstellen.
3. Auf der Webseite kann man auch einen persönlichen Test machen.
4. Andrea Neumann wollte nicht mehr in ihrem alten Beruf arbeiten.
5. Bei ihrer neuen Stelle kann sie Familie und Beruf verbinden.

II. Lesen Sie den Text und beantworten Sie die Fragen:

1. Warum ist der Umweltschutz eine sehr wichtige Frage?
2. Welche ökonomische Bedeutung hat der Umweltschutz?
3. Wie ist unsere Gesundheit damit verbunden?
4. Warum ist das eine internationale Frage?

Umweltschutz

Für viele Länder ist der Schutz natürlichen Lebensgrundlagen eine der wichtigsten Aufgaben unserer Zeit. Umweltschutz hat für die hochindustrialisierten Länder nicht nur ökologische, sondern ökonomische Bedeutung. Ohne Schutz der Luft, der Gewässer und des Bodens bleibt die Wirtschaft ohne Produktionsgrundlagen.

Sehr wichtig ist Luftreinigung. Vorrang hat der Abbau von Luftverunreinigungen. Es ist auch notwendig, die Waldschäden zu bekämpfen. Aber auch die menschliche Gesundheit, Böden und Gewässer, Gebäude und wertvolle Kunstdenkmäler müssen von der Schädigung durch die verunreinigte Luft geschützt werden.

Luftverschmutzung macht an keiner Grenze halt. Deshalb ist Luftreinhaltung eine internationale Aufgabe. Besondere Bedeutung hat in diesem Zusammenhang die Genfer Luftreinhaltekonvention (“Übereinkommen über weiträumige grenzüberschreitende Luftverunreinigung“), die 1983 in Kraft getreten ist.

Eine große Bedeutung hat auch der Schutz der Gewässer und Meere. Keine Naturressource nutzen die Menschen so intensiv wie das Wasser.

Die weitere Aufgabe des Umweltschutzes ist Naturschutz und Landschaftspflege. Die naturnahe Landschaft ist nicht nur ein Erholungsraum für den Menschen, sondern auch der Hauptlebensraum für die freilebende Tier- und Pflanzenwelt.

Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации
Семестр 7
Образец текстов для зачета с оценкой

Текст 1.

Das blaue Wunder.

Die Erfolgsgeschichte von Nivea beweist Zweierlei: Traditionsmarken können jung bleiben. Und: Beiersdorf hat eine erstklassige Markenstrategie.

Die gute alte Nivea ist und bleibt die Marke mit dem größten Potential für die Firma Beiersdorf. Aber das erfordert ein Marketing, das die Balance hält zwischen Kontinuität und Innovation. Der wichtigste Faktor für Kontinuität ist die bekannte Produktqualität, ohne die keine Werbung funktionieren würde. Die Ur-Nivea gibt es seit 1911. Sie war ein Gemisch aus Öl und Wasser, verbunden mit dem Emulgator, Eucerit und versetzt mit Zitronensäure, Maiglöckchen und anderen Essenzen. Daraus entstand eine fettige Creme, die wegen ihres Aussehens Nivea (lateinisch: schneeweiß) getauft wurde. Alle Variationen des Stammprodukts in der blau-weißen Dose sind immer wieder neue Mischungen von Öl und Wasser. Kontinuität findet sich auch im Logo und Aufmachung. Die Verpackung ist immer gleich geblieben: blaue Dose mit weißem Schriftzug.

Eine solche Markenidentität hängt stark von einem grundsätzlichen Vertrauen der Kunden in das Produkt ab.

Lesen Sie den Text und beantworten Sie die Fragen:

1. Welche Prinzipien bestimmen die Staatsordnung der Bundesrepublik?
2. Welche Organe üben die staatliche Gewalt aus?
3. Welche Aufgaben hat der Bundespräsident?
4. Welche Aufgaben hat der Bundeskanzler?
5. Wie arbeitet der Bundestag?
6. Wen vertreten die Mitglieder des Bundesrates?
7. Welche Parteien sind im Parlament vertreten?

Текст 2.

Bundesrepublik – Staat, Politik, Recht

Nach Artikel 20 des Grundgesetzes ist die Bundesrepublik Deutschland “ein demokratischer und sozialer Bundesstaat”. Vier Prinzipien bestimmen die Staatsordnung der Republik: sie ist eine Demokratie, ein Rechtsstaat, ein Sozialstaat und ein Bundesstaat. Die staatliche Gewalt üben dem Grundgesetz nach besondere Organe der Gesetzgebung, der vollziehenden Gewalt und der Rechtsprechung aus.

Staatsoberhaupt der Bundesrepublik ist der Bundespräsident. Er wird von der Bundesversammlung gewählt. Der Bundespräsident vertritt die Bundesrepublik völkerrechtlich: schließt Verträge mit anderen Staaten ab, empfängt Botschafter, ernennt und entlässt Bundesrichter, Bundesbeamte, Offiziere und Unteroffiziere. Er schlägt dem Bundestag einen Kandidaten für das Amt des Bundeskanzlers vor und ernennt und entlässt auf Vorschlag des Kanzlers die Minister. Der Deutsche Bundestag wird vom Volk auf 4 Jahre gewählt. Seine wichtigsten Aufgaben sind: die Gesetzgebung, die Wahl des Bundeskanzlers und die Kontrolle der Regierung.

Der Bundesrat, die Vertretung der Länder, besteht aus den Mitgliedern der Landesregierungen und wirkt an der Gesetzgebung mit. Die Bundesregierung besteht aus dem Bundeskanzler und den Bundesministern. Der Kanzler wird vom Bundestag gewählt und ist ihm verantwortlich. Das Bundesverfassungsgericht entscheidet in Streitigkeiten zwischen Bund und Ländern oder zwischen einzelnen Bundesorganen (z. B. Bundestag und Bundesrat).

In Bundestag sind 5 Parteien vertreten: die SPD, die CSU, die CDU, die Linke und die Grünen.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.ДВ.01.01 Особенности адаптации студентов в процессе учебной деятельности
(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы–составители:

Старший преподаватель кафедры
Общей психологии ИОН РАНХиГС

Ячменёва Н.П.

Преподаватель кафедры
Общей психологии ИОН РАНХиГС

Раченкова Д.А.

Профессор кафедры
Общей психологии ИОН РАНХиГС,
докт.психол.наук, доцент

Сачкова М.Е.

Декан факультета психологии ИОН
докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

**Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН**
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1. Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ПК – 9	на уровне знаний: особенностями социализации, процесса общения людей при осуществлении профессиональной и образовательной деятельности, проявлениями индивидуально-психологических особенностей людей в профессиональной среде; основными понятиями и проблемами социального, личностного развития человека; основными методами социально-психологической адаптации в условиях стресса и профессионального выгорания.
	на уровне умений: выработка решения в проблемных ситуациях; применения полученных знаний для анализа социальной реальности и практических решений в личной жизни и профессиональной сфере; применения техник и приемов эффективного общения, использования методов психогигиены.
	на уровне навыков: анализа актуального психологического состояния, индивидуально-психологических характеристик личности и их влияния на выполнение образовательной и профессиональной деятельности; использования полученных в эмпирических исследованиях фактов для подготовки и обоснования решений в области социального и личностного развития человека.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

В соответствии с учебным планом дисциплина ФТД.В.ДВ.01.01 «Особенности адаптации студентов в процессе учебной деятельности» входит в состав дисциплин по выбору вариативной части учебного плана и изучается на 1 курсе в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 ак.ч./27 аст.ч. (1 з.е.), из которых 16 ак.ч (12 аст.ч) выделены на контактную работу с преподавателем в форме практических занятий, и 20 ак.ч (15 астр.ч) выделены на самостоятельную работу студентов. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для

дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Таблица 1.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР/ЭО, ДОТ*
			Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Личность студента в условиях формирования профессиональной идентичности	10			4*		6	О
Тема 2	Особенности общения в профессиональной психологической среде	10			4*		6	О
Тема 3	Основы профессиональной этики и психогигиены в работе психолога	6			2*		4	О
Тема 4	Направления и сферы деятельности психолога	6			2*		4*	О, Реф
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		36			16*		20*	

Формы текущего контроля успеваемости: мини-отчет (МО), опрос (О), тестирование (Т), реферат (Реф);

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Личность студента в условиях формирования профессиональной идентичности	Условия обучения и профессиональной подготовки специалистов-психологов. Взаимосвязь личностного и профессионального самоопределения. Индивидуально-психологические особенности учащихся, их роль в успешности обучения и профессионального становления. Развитие Я-концепции в профессиональной среде. Индивидуальные особенности как основания для профессиональной ориентации и профессионального отбора. Анализ профессиональных установок студентов. Индивидуальные различия в потребностно-мотивационной сфере. Осознанность и рефлексия в работе психолога, принцип триединства (мышление, эмоции, телесность). Самодиагностика.
Тема 2	Особенности общения в профессиональной психологической среде	Понятие общения и его составляющие. Вербальные и невербальные аспекты коммуникации психолога. Проксемика, индивидуальные и культурные особенности организации пространства в процессе межличностного и профессионального взаимодействия. Проблемы восприятия в общении, социальные установки, стереотипы, проекции, каузальная атрибуция, эффект ореола. Пассивное, активное и эмпатическое слушание. Установление контакта. Экспрессивность и доступность в доверительном контакте, уровни общения по Дж. Бьюдженталю. Принципы гуманистического общения в работе психолога по К. Роджерсу: эмпатия, безоценочность, конгруэнтность. Виды интеракций, позиции в общении. Самодиагностика коммуникативных особенностей. Нормы внутригруппового общения в процессе обучения, динамика студенческой группы и ее роль в профессиональном развитии.
Тема 3	Основы профессиональной этики и психогигиены в обучении, работе психолога	Границы в работе психолога. Я- личное и Я- профессиональное, взаимосвязь и конфронтация. Влияние профессии на индивидуальность. Особенности профессиональной деформации психолога. Синдром профессионального выгорания: проявления, факторы возникновения, методы преодоления. Понятие стресса, различие между эустрессом и дистрессом. Техники самопомощи. Супервизия и профессиональная психологическая поддержка.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 4	Направления и сферы деятельности психолога	Теоретические области исследовательской деятельности психолога. Сферы прикладной психологии, профессиональное психологическое сопровождение. Практическая психология, виды и формы психологической помощи. Отличия психиатра, психотерапевта, клинического психолога, общего психолога и коуча (образование, методы работы, направленность деятельности). Формирование образа профессии. Основы планирования и целеполагания в образовательной и профессиональной среде. Составление профессионального плана.

На практических занятиях также могут использоваться элементы тренинга или имитационные игры, моделирующие самопрезентацию, взаимодействие и взаимоотношения в малой группе, личностный рост и развитие профессиональной карьеры с учетом индивидуальных особенностей, дискуссий по актуальным вопросам.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины ФТД.В.ДВ.01.01 «Особенности адаптации студентов в процессе учебной деятельности» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости (адаптируются в зависимости от ограниченных возможностей здоровья или в соответствии с индивидуальными особенностями)
Тема 1. Личность студента в условиях формирования профессиональной идентичности	опрос, мини-отчет о результатах самодиагностики
Тема 2. Особенности общения в профессиональной психологической среде	опрос; мини-отчет о результатах самодиагностики;
Тема 3. Основы профессиональной этики и психогигиены в работе психолога	опрос, мини-отчет о результатах самодиагностики;
Тема 4. Направления и сферы деятельности психолога	опрос, реферат, представленный для защиты на текущем практическом занятии.

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Типовые оценочные материалы по теме 1

1. Как связаны личностное и профессиональное самоопределение?
2. Какова роль индивидуально-психологических особенностей в успешности обучения и профессионального становления?
3. Назовите основные профессионально важные качества психолога?
4. Какую роль играют осознанность и рефлексия в работе психолога?
5. В чем заключается принцип триединства при анализе психических явлений?

Типовые оценочные материалы по теме 2

1. Что такое общение?
2. Что относится к вербальным и невербальным средствам общения?
 - a. Назовите основные эффекты нарушения восприятия в процессе общения?
 - b. Какие приемы установления контакта с собеседником вы знаете?
 - c. Кратко опишите уровни общения по Дж. Бьюдженталю?
 - d. Перечислите возможные позиции общения во взаимодействии (интеракции) с партнером?

Типовые оценочные материалы по теме 3

1. Какие есть особенности профессиональной деформации у психологов?
2. Перечислите основные факторы возникновения профессионального выгорания психологов?
3. В чем разница между дистрессом и эустрессом?
4. Какие способы преодоления профессионального выгорания вы знаете?

Типовые оценочные материалы по теме 4

1. Приведите примеры теоретических областей деятельности психолога-исследователя?
2. Приведите примеры прикладных сфер деятельности психолога?
3. Формы работы практического психолога?
4. Назовите основные отличия психиатра, психотерапевта, клинического психолога, психолога и коуча?

Примерные темы рефератов:

1. Основные направления психологического консультирования
2. Лайф-коучинг и трансформационный коучинг
3. Юзабилити, как сфера деятельности психолога
4. Психолог в образовательных учреждениях
5. Спортивная психология
6. Бизнес-коучинг и карьерное консультирование
7. Направления деятельности юридического психолога
8. Психолог в чрезвычайных ситуациях, экстренная психологическая помощь в МЧС
9. Семейное консультирование
10. HR, подбор и адаптация персонала
11. Профессия клинический психолог
12. Основные проблемы социальной психологии
13. Пенитенциарный психолог, сопровождение личности в учреждениях закрытого типа.

Материалы к опросу содержатся в рабочей программе дисциплины, размещена на сайте Института общественных наук, а также рассылаются преподавателем на электронную почту студентам перед началом учебной дисциплины.

Темы рефератов содержатся в рабочей программе дисциплины, размещена на сайте

Института общественных наук, а также рассылаются преподавателем на электронную почту студентам перед началом учебной дисциплины.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта (письменного теста и практического задания, п.4.2.2). Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.2.2. Типовые оценочные средства

Примерные тестовые задания:

1. Общение – это:

- а) **многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми;**
- б) метод в социальной психологии в системе научных знаний и жизни общества;
- в) социально-психологическая характеристика личности.

2. Информация в общении передается:

- а) с помощью знаковых систем;
- б) с помощью невербальных сигналов;
- в) с помощью паралингвистических средств;
- г) **все варианты верны.**

3. Невербальное общение – общение с помощью:

- а) конфликта;
- б) фонетических знаков;
- в) **мимики, жестов, телесных контактов.**

4. Механизм межличностного восприятия, который представляет собой особый вид понимания другого человека, стремление эмоционально откликнуться на его проблемы:

- а) идентификация;
- б) **эмпатия;**
- в) рефлексия;
- г) каузальная атрибуция.

5. К вербальным средствам коммуникации не относится:

- а) письменная речь;
- б) устная речь;
- в) речь, записанная на магнитофонную пленку;

г) мимика.

6. Определите эффект социального восприятия: тенденция формирования устойчивого представления о каком-либо явлении и человеке.

а) эффект стереотипизации;

б) эффект ореола;

в) эффект первичности;

г) эффект новизны.

7. Коммуникативные барьеры отношений возникают, если:

а) из-за того, что партнёры принадлежат к различным социальным группам;

б) из-за профессиональных различий;

в) из-за употребления сленговых выражений;

г) все варианты верны.

8. Групповые нормы – это..., выберите правильный вариант ответа:

а) это правила, принятые группой и должно подчиняться поведение членов группы;

а) выполняют функцию регуляции поведения членов группы, поддерживаются групповыми санкциями;

в) связаны с ценностями группы;

г) все ответы верны.

9. В чем различие между дистрессом и эустрессом?

1) Дистресс мобилизует, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций. Эустресс — разрушительный процесс, дезорганизуя поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций.

2) Дистресс нарушает работу психических функций. Эустресс нарушает работу физиологических функций.

3) Дистресс – краткосрочное проявление общего адаптационного синдрома. Эустресс – хроническая форма проявления общего адаптационного синдрома.

4) Дистресс — разрушительный процесс, дезорганизуя поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций. Эустресс мобилизует, активизирует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций.

5) Различий нет.

10. Перечислите основные факторы возникновения профессионального выгорания психолога? (Выберите несколько вариантов)

- коммуникативная нагрузка;

- информационная нагрузка;

- информационная неопределенность;

- **ответственность;**

- дефицит времени;

- межличностные конфликты;

- внутриличностные (ролевые) конфликты;

- полифокусность

управленческой деятельности;

- система внешне средовых факторов.

*Примечание: в тексте теста жирным шрифтом выделены правильные ответы

Типовое практическое задание к зачету:

1) Рефлексивное эссе по теме «Я в профессии». Эссе должно содержать анализ индивидуально-психологических особенностей личности студента, его опыта и интересов в соответствии с выбранной профессиональной сферой деятельности. Важно, чтобы эссе

отражало понимание специфики данной деятельности, и включало видение профессиональной перспективы и разработку возможного индивидуального профессионального плана.

Эссе состоит из следующих частей:

1. Описание выбранной профессиональной области и ее возможных преимуществ для студента? Видение своего места в данной сфере (кем я буду, где буду, чем буду заниматься);
2. Возможные перспективы развития в данной профессиональной деятельности (перспективы самой профессиональной области, перспективы профессионального роста, повышения мастерства). Основная цель в профессиональной деятельности, которую ставит для себя студент (чего хочет достигнуть, какой трудовой вклад планирует внести, на кого будет равняться, какие ближайшие задачи ставит для достижения этой профессиональной цели);
3. Необходимые средства для достижения профессиональной цели (самообразование, обучение, освоение определенных навыков, сертификация, повышение квалификации и/или профессиональная переподготовка, практика, стажировки, наработка определенного профессионального опыта, изучение справочной литературы, беседы со специалистами, личная психотерапия, супервизия/интервизия и пр.);
6. Внутренние и внешние сопротивления на пути достижения профессиональной цели (возможные препятствия и трудности, противодействия тех или иных людей, особенности характера и пр.);
7. Внутренние и внешние условия, помогающие достижению цели (способности к обучению, личностные качества, определенные навыки, поддержка окружающих людей и т.д.);
8. Возможные запасные варианты и пути их достижения (если вдруг что-то пойдет не по плану, какие еще варианты можно рассмотреть).

2) Эссе по самостоятельно выбранному художественному произведению, кинофильму и т.д.. Эссе должно отражать анализ социально-психологического явления с точки зрения пройденного материала. Эссе должно отражать умение студента использовать полученные знания на практике в обычной жизни.

Эссе состоит из следующих частей (рекомендованные объемы частей написаны в скобках):

- * реконструкция сюжета фильма/книги и т.д. на выбранную тему с точки зрения рассматриваемого социально-психологического феномена, которая содержит не только формулировку, но и демонстрирует ход рассуждений: посылки, аргументы— [не более 2000 знаков].
- * Примеры из повседневной жизни, подтверждающие/иллюстрирующие правомерность существования данного феномена— [не более 2000 знаков].
- * Демонстрация своей личной позиции, тезиса по описываемой проблематике— [не более 1000 знаков].
- * Доказательство своего тезиса — [не более 3000 знаков].
- * Заключение, в котором автор делает общий вывод по теме уже вне контекста анализируемого текста/фильма и т.п. — [не более 2000 знаков].

4.3. Методические материалы

Текущий контроль осуществляется с целью мониторинга актуальной ситуации подготовки студентов к этапу промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в формах: контроля посещаемости, ответов на практических занятиях, тестирования и выполнении практического задания/ проекта и т.д.. Преподаватель отслеживает текущую ситуацию по указанным формам текущего контроля и выносит студентам рекомендации для улучшения качества подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточный контроль по курсу осуществляется в форме зачета (написание тестирования и выполнения практического задания, п.4.2.3.).

Шкалы оценивания

Форма	Критерии	Оценка
--------------	-----------------	---------------

промежуточн ой аттестации	оценивания	(баллы)
Эссе	<p>Логичная структура с последовательным развитием тезиса. Аргументы прописаны полно, используется профессиональный язык, представлены адекватные иллюстрации к ним.</p> <p>Соблюдены орфографические, пунктуационные, стилистические нормы русского языка; композиция ясна и логична</p> <p>Работа выполнены строго в рамках академического стиля письма.</p> <p>Работа соответствует всем стандартам оформления учебных письменных текстов, библиография практически не содержит ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Работа соответствует заявленной теме полностью.</p> <p>Суждения оригинальны, интерпретации отличаются новизной.</p>	25-30 баллов
	<p>Структура логична, но аргументы в поддержку тезиса не всегда последовательны.</p> <p>Аргументы представлены полно, однако профессиональный язык используется не всегда, представлены адекватные иллюстрации к ним.</p> <p>Соблюдены орфографические, пунктуационные, стилистические нормы русского языка; композиция ясна и логична</p> <p>Работа написана в основном в рамках академического стиля письма, однако есть элементы публицистического стиля.</p> <p>Работа соответствует большинству стандартов оформления учебных письменных работ, библиография практически не содержит ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Работа в основном соответствует заявленной теме, есть одно или два незначительных отступления в сторону.</p> <p>Суждения в основном оригинальны, интерпретации следуют общепринятой позиции по теме.</p>	20-25 баллов
	<p>Структура местами не логична, аргументы в поддержку тезиса не всегда последовательны.</p> <p>Аргумент не расписан, используются элементы профессионального языка, иллюстрации носят случайный характер.</p> <p>Есть нарушения орфографических, пунктуационных, стилистических норм русского языка, что затрудняет понимание текста</p> <p>Работа написана не в академическом стиле, однако содержит его элементы;</p> <p>Работа отклоняется от принятых стандартов оформления письменных учебных работ, библиография содержит значительное количество ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Содержание работы в основном не соответствует теме, однако части ее соответствуют.</p> <p>Суждения следуют общепринятой позиции, однако их обоснование самостоятельно, интерпретации следуют</p>	15-20 баллов

	<p>общепринятой позиции по теме.</p> <p>Структура местами не логична, аргументы в поддержку тезиса носят случайный характер.</p> <p>Аргументация отсутствует в тексте, профессиональный язык игнорируется.</p> <p>Текст содержит очевидно значительные и многочисленные отклонения от норм использования русского языка</p> <p>Работа написана не в академическом стиле.</p> <p>Работа отстает от большинства стандартов оформления письменных учебных работ, библиография оформлена не по принятым правилам оформления списка литературы.</p> <p>Содержание работы не соответствует теме.</p> <p>Суждения следуют общепринятой позиции, отсутствует самостоятельное их обоснование, попытки самостоятельной интерпретации отсутствуют из-за ссылок на авторитеты.</p>	<p>5-15 баллов</p>
--	--	------------------------

Шкала оценивания опроса

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

8-10 баллов

Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

5-7 балла

Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1-4 балла

Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов

Обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в

подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания реферата

15-20 баллов

Выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

10-15 баллов

Выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

1-10 балла

Выставляет студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

0 баллов

Выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований, написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат не имеет чёткую композицию и структуру, в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; не представлен анализ найденного материала, присутствуют случаи плагиата.

Интегральная шкала оценивания

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал

по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками. Не может перекладывать теоретические знания на практику.

Пороговый (базовый)

«удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы, однако совершает ошибки в переложении теоретического материала на практические примеры.

Продвинутой «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам, однако неполно реализует свою позицию и роль в группе. Может не слышать/слушать других членов команды.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса. Умеет анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания), культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств. Владеет рефлексией. Адекватно оценивает социальную общность и ее социально-психологические характеристики. Адекватно и полно реализует свою позицию и роль в группе. Слышит и слушает других членов команды. Адекватно применяет групповые методы взаимодействия.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре, реферат, итоговое тестирование и итоговое практическое задание (проект/эссе и т.д.). Максимальное количество баллов -100.

№	Оцениваемый компонент программы	Максимальные баллы
1	Опросы (по 4 темам)	40 (10+10+10+10)
2	Реферат	20
3	Итоговое практическое задание	30
5	Тестирование	10

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Методические рекомендации по выполнению рефератов.

Реферат – это краткое изложение в письменном виде результатов изучения научной проблемы; доклад на определенную тему,

включающий обзор соответствующей научной литературы. Цель написания реферата – осмысленное систематическое изложение крупной научной проблемы, темы, приобретение навыка «сжатия» информации, выделения в теме главного, а также освоение приемов работы с научной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера. Рекомендуемый объем реферата – 8-10 страниц (за исключением библиографического списка литературы).

Культура оформления текста – неотъемлемая составная часть учебной работы, поэтому следует обратить внимание на правильное оформление текста реферата, ссылок, цитат, списка литературы, который должен быть оформлен по ГОСТу.

Непредставление реферата расценивается как невыполнение учебного плана по дисциплине «Особенности адаптации студентов в процессе учебной деятельности» может явиться основанием для недопуска к зачёту по данной дисциплине.

Подготовка к тестированию

Цель тестирований в ходе учебного процесса состоит не только в систематическом контроле знаний, но и в развитии умения слушателей выделять, анализировать и обобщать наиболее существенные связи, признаки и принципы разных явлений и процессов. Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию:

1. Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

2. Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь пока на тех заданиях, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

3. Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия по одной строчке или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

4. Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

5. Думайте только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.

6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность

описание сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

8. При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем. Большую помощь оказывают Интернет-тренажеры.

9. Для подготовки к тестированию слушателю необходимо подробно ознакомиться с материалами занятий и рекомендованной литературой.

Тестирование проводится с использованием дистанционных технологий. Слушателя предлагается ответить на тестовые вопросы и задания разного типа. Тестирование может содержать в себе задания на соответствия, пропущенное слово, множественный выбор, вопрос с 1 правильным ответом и др.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течение курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включенной камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Реферат, доклад	<p>Тема доклада (реферата) выбирается студентом по согласованию с преподавателем. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы реферата (доклада), имеющиеся у студента начальные знания и личный интерес к выбору данной темы.</p> <p>После выбора темы реферата (доклада) составляется перечень источников (монографий, научных статей, справочной литературы, содержащей комментарии, результаты исследований и т.п.).</p> <p>Реферат (доклад) - это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Примерные этапы работы над рефератом (докладом):</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулирование темы; - подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 10); - составление библиографии; - обработка и систематизация информации; - разработка плана; - написание реферата (доклада); - публичное выступление с результатами исследования.
Эссе	Эссе представляет собой небольшую, свободного изложения

	<p>письменную творческую работу, выражающую мнение автора о сущности проблемы.</p> <p>В устной форме подготовленный материал может быть изложен на практическом занятии. Тема эссе может быть выбрана студентом как из предлагаемого и рекомендованного преподавателем перечня, так и самостоятельно. Тема эссе может быть предложена студентом, исходя из его желания и научного интереса.</p> <p>Написание эссе осуществляется самостоятельно путем творческого изложения изученных научных материалов.</p> <p>Важным элементом оформления эссе является корректное указание ссылок на источники использованного материала, информации и приведенных цитат.</p>
Опрос	<p>Целью опроса является формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.</p> <p>На опрос выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме; – знание разных точек зрения, высказанных в исторической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой; – наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать. <p>Опрос – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе обсуждения преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного вопроса. Однако опрос не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной литературы.</p> <p>Подготовка к опросу включает в себя изучение рекомендованной литературы и источников.</p> <p>Проведение опроса позволяет студенту приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.</p>
Тестирование	<p>Тест- это система стандартизированных вопросов (заданий) позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть только аудиторными. О проведении теста, его формы, а также раздел (темы) дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения студентов преподаватель. Возможно проведение промежуточных тестов во время практических занятий, а также тест может использоваться как способ проведения экзамена (зачета).</p>

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети

"Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) (адаптационной дисциплине (модулю))

6.1. Основная литература

1. Семечкин, Н.И. Социальная психология : учебник / Н.И. Семечкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. – Ч. 2. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298207>
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 343 с. — (Серия: Профессиональная практика). — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/18FECDBD-EFA2-4ED7-8978-D91241B27E0B/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika>
3. Каменская, В. Г. Психология конфликта. Психологическая защита и мотивации в структуре конфликта : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / В. Г. Каменская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 150 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-05670-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441562>

6.2. Дополнительная литература.

1. Болотова, А. К. Социальные коммуникации. Психология общения: учебник и практикум для академического бакалавриата. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. <https://biblio-online.ru/book/6C3F6015-A4F5-4A62-8D23-B3FC826C3602>
2. Резников Е.Н. Психология этнического общения— М.: Институт психологии РАН, 2008.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15613.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211).http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы

1. Всеобщая декларация прав человека (1948);
2. Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов (1993);
3. Конституция РФ от 12.12.93 б/н;
4. Семейный кодекс РФ от 29.12.95 № 223-ФЗ;
5. Закон РФ "Об образовании" от 29.12.12 № 273-ФЗ
6. Федеральный закон "О социальной защите инвалидов" от 24.11.95 № 181-ФЗ;
7. Федеральный закон "О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов" от 02.08.95 № 122-ФЗ;
8. Конвенция о правах инвалидов. Равные среди равных. – М.: Алекс, 2008. – 112
9. Проект федерального закона «О психологической помощи населению в Российской Федерации».

6.5. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.edu.ru> – представлены литературные сведения по специальной психологии

и педагогике

2. Конвенция о правах инвалидов:

http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml

3. Консультант плюс <http://www.consultant.ru> - свободный доступ ;

4. Тесты по правам инвалидов prava_deteyinvalidov_i_chlenov_ih_semy.docx
testy_po_pravam_invalidov.doc

5. <Портал "Знаем-Можем">, <http://www.znaem-mozhem.ru>, (11.11.2011)

6. <http://flogiston.ru/> - информационный сайт о психологических организациях и психологах в России;

7. E-library.ru

8. Ebsco.com

9. Ozrp.narod.ru

10. Scopus.com

11. <http://ipsscience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>

6.6. Иные источники:

1. Социальная психология личности: Учебное пособие для вузов. / Е.П.Белинская, О.А.Тихомандрицкая. Изд-е 2-е, испр. и дополн. М.: Academia. - 2009. - 299 с.

2. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2010.

3. Зимбардо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. СПб.: Питер, 2000.

4. Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Н. В. Гришина-СПб.: Питер, 2001

5. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Информационные справочные системы и ресурсы:

1) КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение

цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

2) Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

3) <http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

4) <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

5) Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

6) EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

7) Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.07 Академическое чтение

(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:
Преподаватель кафедры
общей психологии ИОН

Морозов М.И.

Декан факультета психологии ИОН
докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

**Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН**
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина (Б1.Б.07 Академическое чтение) обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-7	на уровне знаний: основные стили изложения; основные принципы работы с текстом стратегии аргументации собственной позиции основные методы анализа текста отличие различных способов аргументации, их слабые и сильные стороны; имеет представление о различных версиях самопредставления личностей из пропитанных произведений
	на уровне умений: определять аргументы, использованные автором; формулировать собственную позицию по отношению к заявленной проблеме; способность проводить рефлексивные взаимосвязи разных уровней опыта; искать собственные аргументы в пользу позиции автора; соотносить использованные аргументы с позицией автора использует анализ связей между теориями и методами для интерпретации персонального опыта
	на уровне навыков: аргументировать собственную позицию по заявленной проблеме; выделять противоречия в позиции автора; применять методы логического и абстрактного мышления для анализа и синтеза сложной информации в построении эффективного диалога с оппонентами

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.Б.07 «Академическое чтение» в соответствии с учебным планом составляет 4 з.е (144 академических часа/ 108 астрономических часов), из которых 28 ак.ч. (42 астр.ч.) выделены на практические занятия, 88 ак.ч. (66 астр.ч.) выделено на самостоятельную работу обучающихся. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- дисциплина «Б1.Б.07 «Академическое чтение» относится к блоку 1 «Дисциплины» и является обязательной дисциплиной базовой части учебного плана. Дисциплина в соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе в 1 и во 2 семестрах.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, Контрольная работа	Частично с применением ДОТ. Возможно использование системы дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля успеваемости и**, промежуточной аттестации* **		
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ ЭО , дот *	ЛР / ЭО , ДО Т*	ПЗ/ ЭО, ДО Т*	К С Р		
Тема 1	Роль недостатков мозговых функций в структуре личности пациента				4*		7	(О)

Тема 2	Роль избытков мозговых функций в структуре личности пациента				4*		7	(O)
Тема 3	Отношение пациентов к проявлениям неврологических заболеваний в диагностике и реабилитации				4*		7	(O)
Тема 4	Способность к обобщению и абстракции и ее роль в структуре личности пациента				4*		7	(O)
Тема 5	Структура личности и причины возникновения невротических расстройств по В. Франклу				4*		7	(O)
Тема 6	Психологические переживания заключенного в концентрационном лагере				8*		9*	(K)
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		72			28*		44	
Тема 7	Ценности созидания, переживания и отношения и их роль в поиске смысла жизни				4*		7	(O)
Тема 8	Подход В. Франкла к психотерапии расстройств личности				4*		7	(O)
Тема 9	Принцип относительности в экономике и его влияние на наше поведение				4*		7	(O)
Тема 10	Социальные нормы и эмоциональное возбуждение и его				4*		7	(O)

	влияние на поведение							
Тема 11	Влияние ожиданий человека на его поведение				4*		7	(О)
Тема 12	Влияние реальности вознаграждения/наказания на наше поведение				8*		9*	(К)
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		72			28*		44*	

** – формы текущего контроля успеваемости: контрольные работы (К), опрос (О) .

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Роль недостатков мозговых функций в структуре личности пациента

Реакция личности на выпадение мозговых функций, на примере распознавания лиц, нарушений памяти, потери проприоцептивной чувствительности, утраты идеи левой стороны. Влияние мозговых дисфункций на поведение. Способы коррекции неврологических дисфункций. Компенсаторные механизмы человеческого мозга.

Тема 2. Роль избытков мозговых функций в структуре личности пациента

О природе избытков и их месте в неврологической диагностике. Реакция личности на выпадение мозговых функций, на примере синдрома Туретта, конфабуляций и галлюцинаций.

Влияние избытка мозговых функций на поведение. Способы коррекции избытка функций. Компенсаторные механизмы человеческого мозга.

Тема 3 Отношение пациентов к проявлениям неврологических заболеваний в диагностике и реабилитации

Сложность использования смысла галлюцинаций и сновидений в медицинской диагностике

Основания психохирургии как дисциплины. Ее возможности на современном этапе развития науки. Достоинства и недостатки психохирургии. Переживание болезненных состояний пациентов и их роль в реабилитации.

Тема 4 Способность к обобщению и абстракции и ее роль в структуре личности пациента

Особенности пациентов с умственной отсталостью. Сохранные стороны личности у пациентов с умственной отсталостью (эмоции, память, воображение). Способы коррекции недостатка функций при умственной отсталости. Компенсаторные механизмы человеческого мозга.

Тема 5 Структура личности и причины возникновения невротических расстройств по В. Франклу

Понятие интенциональности человеческой личности. Понятие экзистенциальной тоски.

Влияние традиций на определение смысла жизни человека. Влияние общества потребления на развитие и функционирование личности человека. Понятие человеческой

свободы. Свобода по отношению к собственным влечениям, наследственности и среде.

Тема 6 Психологические переживания заключенного в концентрационном лагере

Типы реакций людей на заключение в концентрационный лагерь. Стадии психологической адаптации к условиям концентрационного лагеря (шок прибытия, изменение характера после долгого пребывания, освобождение). Смысл апатии для психики человека. Самоубийства в концлагерях: частота, причины, реакция других заключенных. Апатия и агрессия, как две основные особенности поведению людей в концлагере. Механизмы психологического подавления в концлагере. Психотерапия в концлагере: особенности, цели, методы. Влияние пережитого заключения в концлагере на личность человека.

Тема 7 Ценности созидания, переживания и отношения и их роль в поиске смысла жизни

Смысл страданий для личности человека. Цели экзистенциальной психотерапии в сравнении с целями других подходов. Классификация ценностей человеческой жизни: ценности созидания, переживания и отношения. Понятия невроза безработицы и его причины. Проблема ревности в отношениях. Проблема изменения внешности ради отношений. Становление любви как чувства в процессе развития личности. Возможные нарушения в становлении чувства любви, механизмы нарушений и способы коррекции.

Тема 8 Подход В. Франкла к психотерапии расстройств личности

Понятие логотерапии и ее теоретические основания. Круг проблем, для решения которых предназначена логотерапия. Механизмы возникновения расстройств личности по Франклу и способы их коррекции. Понятие парадоксальной интенции и особенности ее применения в терапии.

Тема 9 Принцип относительности в экономике и его влияние на наше поведение

Понятие поведенческой экономики. Отличие поведенческой экономики от классической. Принцип относительности в экономике. Роль ориентиров как источника информации при принятии решений. Понятие якоря и его влияние на принятие решений. Причины привлекательности нулевой цены. Субъективная ценность потерь и приобретений.

Тема 10 Социальные нормы и эмоциональное возбуждение и его влияние на поведение

Два мира ценностей, в которых существует человек: социальные и рыночные нормы. Их взаимодействие и сферы применения. Способы воздействия на ответственность людей, с помощью апелляции к разным типам норм. Влияние эмоциональных состояний на процесс принятия решения. Оценка человеком своих способностей к принятию рационального решения в условиях эмоционального возбуждения. Феномен прокрастинации: причины и способы борьбы с ней. Чувство собственности и его влияние на привлекательность вещи. Методы использования чувства собственности в рекламе и торговле.

Тема 11 Влияние ожиданий человека на его поведение

Оценка человеком возможных потерь от закрытия возможностей и влияние этой оценки на процесс принятия решения. Субъективная ценность наличия альтернатив. Влияние ожиданий на восприятие и на процесс принятия решений. Роль стереотипов в поведении и оценках человека. Понятие эффекта плацебо, его механизм, особенности действия и

сферы применения.

Тема 12 **Влияние реальности вознаграждения/наказания на наше поведение**
Два типа нечестности. Моральные проблемы нечестного поведения. Внешний контроль как способ повысить честность поведения. Моральный кодекс и его влияние на честность поведения. Почему деньги сложнее украсть, чем вещь.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
1. Роль недостатков мозговых функций в структуре личности пациента	(О)
2. Роль избытков мозговых функций в структуре личности пациента	(О)
3. Отношение пациентов к проявлениям неврологических заболеваний в диагностике и реабилитации	(О)
4. Способность к обобщению и абстракции и ее роль в структуре личности пациента	(О)
5. Структура личности и причины возникновения невротических расстройств по В. Франклу	(О)
6. Психологические переживания заключенного в концентрационном лагере	(К)
7. Ценности созидания, переживания и отношения и их роль в поиске смысла жизни	(О)
8. Подход В. Франкла к психотерапии расстройств личности	(О)
9. Принцип относительности в экономике и его влияние на наше поведение	(О)
10. Социальные нормы и эмоциональное возбуждение и его влияние на поведение	(О)
11. Влияние ожиданий человека на его поведение	(О)
12. Влияние реальности вознаграждения/наказания на наше поведение	(К)

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Контрольная состоит из 10 вопросов одинаковой сложности. Каждый вопрос оценивается отдельно. Контрольная включает в себя материалы относящиеся к темам 1-6 или 7-12.

Типовые оценочные материалы по теме 1

- 1) Какое свойство наивного сознания и почему придают человеку трогательную невинность, открытость, целостность (истории пациентов в 4 главе)?
- 2) Опишите главные особенности подхода О.Сакса, чтобы помочь пациентам,

приведите примеры?

- 3) В чем различия проявлений Корсаковского синдрома в случаях Джимми (история «Заблудившийся мореход») и М.Томпсона (история «Выяснение личности»)? Почему? Поясните на предложенных примерах.

Типовые оценочные материалы по теме 2

1. Почему, по мнению О.Сакса, традиционная трудовая терапия может оказаться малоэффективной или даже вредной для пациентов с умственной неполноценностью? Приведите примеры из историй, описанных О. Саксом.
2. На что способен человек и его мозг в ситуации дефицита какой-либо функции (объясните, приведите примеры)?
3. Каким образом фантомные конечности могут быть полезны пациенту, приведите примеры из истории «Нога, чтобы ходить»?
4. За что О. Сакс критикует диагностические средства (тесты)?

Типовые оценочные материалы по теме 3

- 1) Что нарушается и что остается нетронутым у людей с наивным сознанием (4 глава)? В чем различия отношения к этому О.Сакса и других врачей? (ответ поясните примерами)
- 2) Чем подход О.Сакса отличается от традиционных описаний клинических случаев?
- 3) Объясните, как мозг стремится восполнить утраченную память при амнезии (Заблудившийся мореход Джимми и Мистер Томпсон)?

Типовые оценочные материалы по теме 4

1. Какую роль играет занятость в осмысленной деятельности в самочувствии пациентов? Приведите пример.
2. Дайте характеристику синдрому Туретта, как он проявляется (случай Рея)?
3. Почему от него может быть трудно отказаться от своего заболевания?
4. Действительно ли близнецы использовали особый метод вычисления дат?
5. Чем для близнецов были числа по мнению Геделя и Парка?

Типовые оценочные материалы по теме 5

1. Каждый человек должен стремиться к счастью: как бы ответил Франкл на такое утверждение (ответ аргументируйте)
2. Ценности отношения. Что это такое, когда они проявляются. Приведите примеры
3. Что такое фобия. Приведите примеры. Объясните, чем она отличается от обычного страха. В чем суть этого заболевания с точки зрения Франкла. Как Франкл работает с пациентами, страдающими фобиями

Типовые вопросы к контрольной работе по темам 1-6

В каких двух вселенных, по мнению О.Сакса, живет человек? Чем они отличаются?

Что такое наития? В чем парадокс того, что О.Сакс, как невролог, о них пишет?

Чем определяется содержание реминисценций? Можно ли на основании историй ирландских пациенток О. Сакса считать, что реминисценции носят случайный характер?

Что за ощущение "личной физиологии", вызывали у О. Сакса случаи ирландских пациенток? Почему он использует такой понятийный аппарат, как физиология человеческого "Я"?

Какие фундаментальные вопросы поднимают реминисценции ирландских пациенток?

Как Вы думаете, как можно объяснить содержание онейроидных состояний Бхагаванди?

На что способен человек и его мозг в ситуации дефицита какой-либо функции?
В чем заключается насмешка болезни/природы над Дональдом, который убил свою девушку?

Какую роль сыграли галлюцинации от мигрени в жизни Хильдегарды?

Объясните название 4 части. Почему Сакс пишет о умственной отсталости, хотя он не хотел заниматься такими пациентами?

Какое свойство наивного сознания и почему придают человеку трогательную невинность, открытость, целостность?

В чем суть романтической науки Лурии?

В чем слабости и сила людей с умственной отсталостью?

Чем по Саксу прекрасно конкретное?

За что Сакс критикует диагностические средства(тесты)?

В чем заключалась основа цельности и уравновешенности Ребекки?

Какое значение сыграла трудотерапия в ситуации коррекционной и реабилитационной работы с пациентами О.Сакса?

Какова сила и роль творчества?

Почему Мартина нельзя назвать ученым идиотом?

Почему не смотря на эйдентическую память Мартин ничего не воспроизводил, кроме материала, связанного с музыкой?

В чем, по мнению Сакса, главная ошибка всех специалистов, исследовавших близнецов?

Действительно ли близнецы использовали особый метод вычисления дат? Чем для них были числа по мнению Геделя и Парка?

Почему В. Франкл назвал разработанный им вид психотерапии логотерапией, какой смысл он вкладывал в данное понятие?

По мнению В. Франкла, какова болезнь его времени? Является ли это актуальным в данное время, или болезнь изменилась?

Как Франкл определяет понятие «смысл», какие значимые характеристиками наделяет его?

Поясните понятие по В. Франклу:

- логотерапия
- экзистенциальный вакуум
- воля к смыслу
- самотрансценденция
- ноогенные неврозы
- ноодинамика
- сверх-смысл

Как Франкл объясняет причины экзистенциального вакуума?

Как Франкл подходит к психофизической проблеме?

Каким образом димензиональная антропология решает проблему детерминации человека?

Типовые оценочные материалы по теме 7

1. Что такое экзистенциальный вакуум? Проиллюстрируйте примерами.
2. Назовите и кратко охарактеризуйте фазы реакций заключенных концлагерей?
3. Какие виды ценностей выделяет Франкл? Приведите примеры.

Типовые оценочные материалы по теме 8

Типовые вопросы к контрольной работе

1. Жизнь человека конечна. Делает ли это ее бессмысленной с точки зрения Франкла? Ответ поясните
2. Что такое парадоксальная интенция. Приведите примеры.
3. Объясните, с точки зрения Франкла, как работает парадоксальная интенция.
4. Мы знаем, что среда, в которой рос человек, во многом определяет его поведение. Как это согласуется с точкой зрения Франкла о наличии у человека свободы воли?

Типовые оценочные материалы по теме 9

5. Какие особенности у владения чем-либо (эффект IKEA и виртуальная собственность)?
6. Как работает механизм якорей? И почему мы с готовностью создаем их для себя?
7. Согласятся ли юристы помогать нуждающимся пенсионерам за меньшую плату? Ответ объясните. Что нужно сделать, чтобы цена услуг юристов для нуждающихся пенсионеров упала

Типовые оценочные материалы по теме 10

8. В чем заключаются отличия классической и поведенческой экономики?
9. В чем заключается особая притягательность нулевой цены? Чем ее можно объяснить?
10. Делают ли реальные деньги нас более честными?

Типовые оценочные материалы по теме 11

4. В чем подвох «бесплатных пробных периодов»?
5. Что такое эффект Плацебо, как он работает? Какую роль он играет в нашей жизни?
6. В чем опасность установления взаимодействия на уровне социальных норм в бизнесе и на работе?

Типовые задания к контрольной работе по темам 7- 12

Что такое поведенческая экономика?

В чем отличия традиционной/классической экономики от поведенческой?

Зависит ли наше восприятие от наших ожиданий? Приведите примеры таких ситуаций.

Что такое моральное напоминание, какова его роль?

Какие способы справиться с прокрастинацией вы можете предложить?

Что подразумевает Франкл под «массовой невротической триадой», почему он пишет об этом?

Каковы причины агрессии и сексуальных нарушений по Франклу? В чем он видит выход?

Какие категории ценностей выделяет Франкл?

Почему экзистенциальность трагична? Является ли логотерапия пессимистичной?

Какая субстанция помогает человеку в поиске смысла? Кратко охарактеризуйте ее

Как отражается религиозность самого Франкла в его подходе?

Каково основное положение учения о свободе воли?

О каких трех сущностных свойствах человеческой личности пишет Франкл? Кратко охарактеризуйте каждое.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта (письменного эссе, п.4.2.2). Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее

(не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.2.2. Типовые оценочные средства

Примерные темы эссе:

Темы эссе по книге Оливера Сакса:

Неврологическая болезнь и ее влияние на личность человека: плюсы, минусы, взаимодействие

Почему до сих пор не существует психирургии (исправление личности, путем операции на мозге) и что будет с обществом и с нами, когда человечество научиться это делать?

Что нужно сделать, чтобы общество более толерантно воспринимало людей с психическими и неврологическими заболеваниями

Есть заболевания, при которых люди не осознают, что они больны (женщина, утратившая восприятие правой половины, мистер Томпсон, живущий в потоке ложных воспоминаний и др). Некоторые другие заболевания откладывают отпечаток на наше поведение (синдром Туретта). Что эти случаи говорят нам о том, откуда берутся основания нашей личности.

Могут ли сны и галлюцинации пациентов помочь врачу в диагностике заболевания. Да, нет, почему?

Творчество в жизни неврологических пациентов

Как можно помочь пациенту почувствовать себя лучше без таблеток

Личностный подход к пациенту: почему нужно лечить человека, а не болезнь?

Иллюзии, галлюцинации, ошибки восприятия - можем ли мы быть уверены в реальности мира, который воспринимаем?

Должно ли общество тратить ресурсы на поддержку психически неполноценных людей?

Можно ли жить полной жизнью с тяжелым заболеванием?

Болезнь - дар и проклятье.

Фантом, как шестое чувство.

Роль личности в борьбе с болезнью.

Трогательная невинность людей с умственной отсталостью

Красота и сила конкретного.

Трудотерапия в коррекционной и реабилитационной работе.

Сила творчества для больных людей.

Болезни, которые приносят плюсы. Почему от них не хочется избавляться.

Темы эссе по книге Виктора Франкла

Кому легче найти смысл жизни, бедному или богатому? Какие проблемы будут у них на пути поиска смысла своей жизни?

Почему не стоит концентрироваться только на достигаемой цели?

Какие способы убежать от экзистенциальной тоски и от проблемы выбора сформировались в человеческом обществе за тысячелетия его истории?
Если бы каждый человек жил правильно с точки зрения Франкла, как бы это сказалось на состоянии экономики?
Предписывает ли современное общество человеку, что он должен делать? Опишите свой взгляд на эту проблему и взгляд Франкла.
Функции религии в обществе.
Почему свобода не может существовать без ответственности?
Зачем Франкл, как психотерапевт, возвращает человеку возможность страдать?
Чем пугает человека простор жизни?
Во что превращается спорт и искусство в руках невротика?
Почему люди любят читать про смерти, несчастья и убийства, смотреть фильмы ужасов и т. д.? Какой в этом смысл?
Что такое настоящая любовь по Франклу, встречается ли она в обычной жизни?
Проблема ревности в любви.
Последствия пребывания в концлагере для личности человека.
Нравственный аспект проблемы эвтаназии с вашей точки зрения и с точки зрения Франкла.
Проблема ответственности в коллективистском обществе.
В какой степени наша судьба определяет нас, и в какой степени мы определяем судьбу?
Что не так с обществом потребления: почему удовлетворение потребностей не приносит счастья?
Право быть виновным: может ли преступник быть "жертвой обстоятельств"?
Осознание собственной смертности как ключевой мотив поиска своего предназначения.
"Проблема бессмертия" в реалиях человеческой жизни.
Роль религии на пути поиска жизненного смысла.
Роль конформизма в самореализации и поисках истинного себя.
Воскресение - грустный день недели, почему?
Учение Франкла как автобиографический очерк.
Болезнь нашего времени.
Психофизическая проблема глазами Франкла
Свобода, от которой мы бежим.
Роль сомнений для поиска смысла жизни.
Значение ценностей для смысла жизни.
Смысл скуки и тревоги.
Смысл раскаяния и скорби.
Двойкий смысл судьбы человека.

Темы эссе по книге Дэна Ариэли

Иллюзия рациональности: почему люди преувеличивают свою способность принимать верные решения?
Этичен ли маркетинг: эксплуатация человеческого несовершенства или честная борьба за покупателя?
Какие опасности таит иррациональность человеческого поведения: влияние на экономику, политику, экологию и т. д.
Польза и опасность принципа относительности.
Эффект приманки в нашей жизни.
Роль якорей в нашей жизни.
Подарок как лучший мотиватор.
Значение границы между социальными и рыночными нормами.
Долгосрочные последствия перехода от социальных норм к рыночным.

Социальные нормы в бизнесе.

Магия слова «бесплатно».

Поведенческая экономика в обыденной жизни. Как часто мы бываем иррациональны.

Как можно избавиться от иррациональности при принятии решений и нужно ли?

Борьба с прокрастинацией: что помогает а что нет.

4.3. Методические материалы

В процессе преподавания данной дисциплины используются как классические методы обучения (семинары), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя, которые направлены на развитие творческих качеств студентов и на поощрение их интеллектуальных инициатив.

В рамках данного курса используются такие активные формы обучения, таких, как выполнение промежуточных тестов по итогам семинарских занятий; интерактивные формы: дискуссии по соответствующей тематике в рамках семинарского занятия.

Знание курса поможет студенту повысить интерес к профессиональной подготовке, изучению специальных дисциплин; получить навык самостоятельной работы в библиотеке с учебной и монографической литературой при подготовке к семинарским занятиям, тестам и практикумам.

Шкала оценивания эссе

Баллы	
60-55	Выдающийся ответ. Очень хорошо написанный и хорошо структурированный ответ, который напрямую касается поднятого вопроса. Отличное понимание и схватывание сути вопроса. Ясные доказательства приведенных идей и глубокий критический анализ. Аргументы взяты из дополнительных источников за пределами чтения для занятий. Ответ настолько хорош, насколько можно ожидать от данного уровня подготовки студента.
54-49	Отличная работа. Очень хорошо написанный и хорошо структурированный ответ. Приведенные материалы полностью соответствуют поднятому вопросу. Понимание вопроса и улавливание его сути. Идеи соединены понятным образом, имеется критический анализ. Аргументы взяты из дополнительных материалов.
48-43	Очень хорошая работа. Приведенные материалы соответствуют поднятому вопросу. Хорошо написанный и хорошо структурированный ответ. Все основные идеи, обсужденные в курсе, использованы и верно поняты. Очень хорошее соединение идей и/или критический анализ. Продемонстрированы ясные признаки знаний из дополнительных источников. Допускаются небольшие погрешности в аргументации и/или пропуски
42-37	Хороший (исчерпывающий) ответ. Хорошо структурированный и хорошо изложенный ответ Продемонстрировано хорошее понимание ключевых материалов и приведены ясные аргументы, хотя и не оригинальные. Продемонстрированы признаки знаний из дополнительных источников. Видны сферы, которые нуждаются в развитии.
36-31	Удовлетворительный ответ.

	<p>Ответ взят почти полностью из прочитанной литературы, включая многие ключевые моменты, без примеси деталей из нерелевантных материалов.</p> <p>Ответ демонстрирует адекватные знания и адекватное понимание темы.</p> <p>Ответ, в целом, хорошо структурирован и хорошо изложен.</p> <p>Может содержать некоторые ошибки, противоречия и/или неясное объяснение.</p>
30-25	<p>Частично удовлетворительный, но неполный ответ.</p> <p>В структуре текста есть пробелы. Имеется нерелевантная информация. Включает базовую информацию из лекций, возможно, с ошибками или пропусками.</p> <p>Слабость работы состоит в том, что проблема осмыслена лишь частично, не уделено достаточного внимания структуре изложения.</p>
24-19	<p>Слабый ответ с пропусками основных тезисов, но содержащий отсылки к основным идеям курса.</p> <p>Плохо структурированный.</p> <p>Мало информации, относящейся к проблеме. Недостаточный учет широкого контекста.</p> <p>Ответ/текст свидетельствует о том, что проблема хотя бы частично понята.</p>
18-13	<p>Очень слабый, неудовлетворительный ответ, содержащий 1-2 крайне слабых аргумента.</p> <p>Проблема не понята и не раскрыта.</p> <p>Существенные фактические ошибки. Невозможно выделить основную мысль.</p> <p>Очень плохая структура, организация материала.</p>
12-7	<p>Ответ не информативен.</p> <p>Проблема не понята и не раскрыта. Ответ на вопрос не получен.</p>
6-1	<p>Ответ практически отсутствует. Буквально пара фраз едва связанных с темой.</p> <p>Проблема не раскрыта.</p>
0	<p>Ответ/текст не содержит ничего связанного с темой.</p>

Шкала оценивания устного опроса:

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

5 баллов

Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

3-4 балла

Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1-2 балла

Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов

Обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания промежуточной аттестации

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый)

«удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре, презентация итогового проекта по анализу данных, реферат и итоговое тестирование.

Максимальное количество баллов -60.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Курс «Академическое чтение» призван познакомить студентов с текстами и идеями, ключевыми для современных гуманитарных и социальных наук. В ходе изучения отдельных дисциплин студенты традиционно работают с фрагментами произведений. Глубина проработки соответствующего материала может быть весьма высокой, однако постановка вопроса в этом случае четко ориентирована на конкретные задачи дисциплины. Курс «Академическое чтение» напротив предполагает знакомство с целыми текстами или со значительными их частями (не менее 80%). При этом идеи, содержащиеся в соответствующем тексте, рассматриваются в разнообразных контекстах и во взаимосвязи с материалом и проблематикой многих учебных дисциплин. Опыт осмысления большого

текста – важнейший инструмент формирования мышления современного профессионала, независимо от специализации.

Для повышения качества чтения и глубины интерпретации текстов рекомендуется пользоваться методической литературой (см. 6.1) для того, чтобы лучше прорабатывать изучаемые произведения.

Обучение по дисциплине «Академическое чтение» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Методические рекомендации по выполнению эссе.

• Эссе – это краткое изложение в письменном виде точки зрения автора на определенную проблему, включающий рассмотрение позиций других авторов. Цель написания эссе – осмысленное систематическое изложение практической проблемы, темы, приобретение навыка формулирования собственной точки зрения и ее аргументации, выделения в теме главного, а также освоение приемов работы со справочной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера. Рекомендуемый объем эссе – 3-5 страниц (за исключением библиографического списка литературы).

• Культура оформления текста – неотъемлемая составная часть учебной работы, поэтому следует обратить внимание на правильное оформление текста реферата, ссылок, цитат, списка литературы, который должен быть оформлен по ГОСТу.

Подготовка к зачету.

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры

и микрофона);

- о дате и времени проведения аттестации;

- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;

- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);

- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;

- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;

- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;

- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;

- 3) Держать включенной камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Опрос	Целью опроса является формирование у студентов

	<p>навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.</p> <p>На опрос выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме; – знание разных точек зрения, высказанных в исторической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой; – наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать. <p>Опрос – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе обсуждения преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного вопроса. Однако опрос не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной литературы.</p> <p>Подготовка к опросу включает в себя изучение рекомендованной литературы и источников.</p> <p>Проведение опроса позволяет студенту приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.</p>
Контрольная работа	<p>Данный вид работы направлен на оценку усвоения знаний по изучаемой дисциплине, а также умения их реплицировать на другие примеры. Контрольная работа выполняется с целью закрепления знаний, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и приобретения навыков самостоятельного понимания и применения знаний по изучаемой дисциплине и навыков работы со специальной литературой. Написание контрольной работы призвано оперативно установить степень усвоения студентами учебного материала дисциплины и формирования соответствующих компетенций. Контрольная работа может включать знакомство с основной, дополнительной и нормативной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в теме и (или) составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, решение конкретных практических задач. Содержание подготовленного студентом ответа на поставленные вопросы контрольной работы должно показать знание студентом теории вопроса и практического ее разрешения. Контрольная работа выполняется студентом, в срок установленный преподавателем в письменном виде. Перед написанием работы необходимо внимательно ознакомиться с содержанием вопросов (или задачи) по лекции, учебнику, изучить рекомендуемую литературу. Ответы на контрольные вопросы должны быть полными, обстоятельно изложены и в целом раскрывающими содержание вопроса.</p>

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Звягинцева, А. В. Академическое чтение : учебно-методическое пособие / А. В. Звягинцева, Д. В. Ворошкевич, Д. П. Казанникова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 50 с. — ISBN 978-5-4263-0592-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75797.html>

2. Иسنова, Ф. К. Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины «Академическое письмо и чтение» / Ф. К. Иسنова. — Астана : Казахский гуманитарно-юридический университет, 2016. — 232 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72453.html>

6.2. Дополнительная литература.

1. Гуревич, П. С. Психология : учебник для академического бакалавриата / П. С. Гуревич. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 465 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-9916-5042-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431923>

2. Шумский, В. Б. Экзистенциальная психология и психотерапия : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Б. Шумский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 155 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06345-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/434050>

3. Лэнгле, А. А. Современный экзистенциальный анализ: история, теория, практика, исследования : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. А. Лэнгле, Е. М. Уколова, В. Б. Шумский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 403 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-05227-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/434066>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

«Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г. №946;

Самостоятельный образовательный стандарт высшего образования Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный и.о.ректора М.Н.

6.5. Интернет-ресурсы.

1. E-library.ru
2. Ebsco.com
3. Ozrp.narod.ru
4. Scopus.com
5. <http://ipscience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>
6. ЭБС «IPRbooks» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
7. ЭБС «Юрайт» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--urait-.html>
8. ЭБС «Лань» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html>
9. Ebrary компании ProQuest <http://lib.ranepa.ru/base/ebrary.html>

6.6. Иные источники.

Сакс О. Человек, который принял жену за шляпу. Санкт-Петербург, 2008

Франкл В. Человек в поисках смысла. Прогресс, 1990

Ден Ариели. Предсказуемая рациональность. Манн Иванов и Фарбер, 2010

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Информационные справочные системы и ресурсы:

- 1) КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>
- 2) Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям
- 3) <http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей
- 4) <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для

студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

5) Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

6) EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

7) Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Кафедра иностранных языков

(наименование кафедры)

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И
ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»**

Межфакультетская кафедра английского языка

УТВЕРЖДЕНА
решением межфакультетской кафедры
английского языка МВШСЭН
Протокол от «07» июня 2019 г. № 10

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры английского языка
Протокол от «24» апреля 2019г. №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.21 Академическое письмо (Academic writing)
(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор составитель:

Зав. Межфакультетской кафедрой
английского языка МВШСЭН,
докт.пед.наук, доцент

Короткина И.Б.

**Заведующая межфакультетской кафедрой
Английского языка МВШСЭН**

докт.пед.наук, доцент

Короткина И.Б.

**Заведующая кафедрой
английского языка ИОН РАНХиГС**
канд.филолог.наук, доцент

Ляцу А.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
- 6.1. Основная литература.....
- 6.2. Дополнительная литература.....
- 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....
- 6.4. Нормативные правовые документы.....
- 6.5. Интернет-ресурсы.....
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.21 Академическое письмо (Academic writing) обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК – 5	на уровне знаний: о методах международной научной коммуникации; о ключевых принципах глобального академического дискурса, академической грамотности и академического письма; о сущности плагиата, причинах и формах его проявления. о методах научного рассуждения и риторических конвенциях, принятых в академическом письме; о стратегиях нелинейного построения текста (метаязыковые текстовые умения); о логике стилистике научного текста.
	на уровне умений: выдвигать и обосновывать свою собственную, оригинальную точку зрения; работать с источниками, критически их отбирать и оценивать в собственном тексте; достигать цель коммуникации за счет адресации текста; строить аргументацию на основе международных риторических конвенций; организовывать текст, пользуясь различными логическими порядками; оперировать системами критериев оценки академического текста и объективно оценивать как свой, так и чужой текст.
	на уровне навыков: организовывать содержание текста на уровне целого текста и его составляющих в соответствии с целью коммуникации; использовать и комбинировать источники с учетом социокультурного и дисциплинарного контекста; соблюдать фокус текста от тезиса к основному выводу.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

В соответствии с учебным планом дисциплина Б1.Б.21 Академическое письмо (Academic writing) входит в состав обязательных дисциплин вариативной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» и изучается в 7 семестре.

Общая трудоемкость дисциплины Б1. Б1.Б.21 Академическое письмо (Academic writing) составляет 108 ак.ч/81 астр.ч. (3 з.е.), из которых 56 ак.ч./42 астр.ч. выделены на контактную работу с преподавателем в форме лекций и практических занятий и 52 ак./39 астр.ч выделены на самостоятельную работу студентов. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
--------------------	-------------------

Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Дискуссия, практические задания, письменные работы	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 2.

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.					Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДО Т*	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
1	Критерии оценки академического текста в 3D модели академической грамотности. Методы и технологии продуцирования гипотез и организации идей в тексте.	16			10*		6	Дискуссия
2	Письмо как риторика и композиция: фокус, организация и механика. Адресность текста и достижение цели коммуникации.	16			10*		6	Дискуссия, практические задания
3	Синтаксис научного текста: логика, риторика и механика.	20			10*		10	Практические задания
4	Глобальный академический дискурс. Заголовок, аннотация и ключевые слова: работа с научным текстом.	20			10*		10	Письменная работа, peer review
5	Структура текста. Введение и заключение. Абзац и заглавное предложение.	20			10*		10	Письменная работа, практические задания, peer

							review
6	Принципы работы с источниками. Цитирование и парафраз. Подходы к решению проблемы плагиата.	16			6*		10* Эссе
Итоговая аттестация		108			56*		52* Зачет

Содержание дисциплины

Тема 1. Критерии оценки академического текста в 3D модели академической грамотности. Методы и технологии продуцирования гипотез и организации идей в тексте.

Основные характеристики и система концепций, составляющих академическую грамотность. Академическая грамотность в 3D: австралийская модель Билла Грина. Три измерения академической грамотности: оперативная, культурная, критическая. Критерии оценки академического и научного текста и их использование в работе над текстом. Знание как процедура трансформации одного вида информации в другой. Концептуальные различия и иерархическая связь между данными, информацией, знанием и мудростью. Технологии продуцирования идей (brainstorming, clustering, freewriting, looping, cubing).

Тема 2. Письмо как риторика и композиция: фокус, организация и механика. Адресность текста и достижение цели коммуникации.

Риторические конвенции глобального академического дискурса. Различия в традиции академического письма и доминанта англоязычной традиции в глобальном академическом дискурсе. Три аспекта риторики и композиции: фокус, организация и механика. Тезис и фокус текста. От исследовательского вопроса к формулировке тезиса. Три типа выводов по У.Данну: designative, advocative, evaluative. Организация и нелинейное построение текста: карта идей и трансформация карты в текст. Достижение цели коммуникации посредством построения текста от адресата.

Тема 3. Синтаксис научного текста: логика, риторика и механика.

Механика текста. Предложение: структура сложного предложения с независимыми и зависимыми частями. Проблемы связи и согласования. Основные типы ошибок: несогласованные предложения, фрагменты, слияния и цепи. Изменение логики высказывания в зависимости от порядка следования частей. Сигналы перехода, союзы и виды подчинения. Персонализация и имперсонализация в академическом тексте. Грамотное использование субъектного управления: выбор обобщающего субъекта и логика употребления местоимений. Параллелизм. Синтаксическая связь в параллельных структурах. Параллелизм в маркированных и нумерованных списках. Ограничения в употреблении тире и двоеточия. Эмфатические выделения в научном тексте. Соблюдение языкового баланса текста: ограничение списков.

Тема 4. Глобальный академический дискурс. Заголовок, аннотация и ключевые слова: работа с научным текстом.

Ключевые принципы академического и дисциплинарного дискурсов. Трансдисциплинарное и внутридисциплинарное письмо. Порядок работы над научным текстом. Основные элементы заголовка: переменная, результат и выборка. Значение информативного заголовка и избыточные слова. Содержание ключевых слов в заголовке и аннотации. Структура аннотации; формат IMRaD как стимул и ограничение. Принципы экономии слов; значение полноты результатов, выводов и

импликаций. Редактирование аннотации от первого дrafта к финальному. Специфика использования логических связей и сигналов перехода в аннотации.

Тема 5. Структура текста. Введение и заключение. Абзац и заглавное предложение.

Структура академического текста. Взаимосвязь введения, основной части и заключения. Составляющие введения и заключения, их порядок и роль в тексте. Качественные различия между введением и заключением, аннотацией и резюме текста. Абзац: основные элементы. Структура абзаца. Заглавное предложение и его основные части – тема и контрольная идея. Логическое построение текста из абзацев: последствия ошибки «деления» на абзацы. Создание «скелетной конструкции» текста.

Тема 6. Принципы работы с источниками. Цитирование и парафраз. Подходы к решению проблемы плагиата.

Поиск и критическая оценка источников. Мнения и факты. Запрет на цитаты: три причины цитировать дословно. Парафраз, модальность и авторская позиция. Логика ссылок от автора и от информации. Отсутствие новой информации в заключении. Количество и качество источников. Способы оформления библиографии и ссылок в соответствии с международными публикационными конвенциями (APA, MLA).

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.21 Академическое письмо (Academic writing) контролируются следующие формы освоения изучаемого материала обучающимися:

- активность во время проведения практических занятий;
- выполнение контролируемых практических заданий;
- выполнение письменных работ;
- построение «скелетной конструкции» (аутлайна) эссе;
- написание эссе.

Формы текущего контроля и успеваемости обучающихся в процессе обучения включают:

- при проведении лекций: интерактивный опрос, дискуссия.
- при проведении занятий практического типа: дискуссии, презентации, работа в малых группах, работа в парах, взаимное редактирование (peer review), индивидуальные письменные задания, контролируемые задания.

4.1.2. Темы письменных работ и эссе.

Темы письменных работ и эссе не задаются преподавателем, но формулируются студентом в зависимости от его позиции и метода рассуждения. Предмет обсуждения, в результате которого студенты выходят на тему собственного текста, может включать различные дискуссионные сферы, как например:

- проблемы переходного возраста и кризис самоопределения;
- «стеклянный потолок» в России;
- теория порядка рождения и детерминанты характера;
- идеологии и религии;
- социальные сети, блоги и блоггеры;
- наука и искусство в современном мире;
- мегаполис и его проблемы, и др.

4.2.3. Промежуточная аттестация проводится в форме письменных работ, которые включают формулировку тезиса, написание абзаца, скелетной конструкции текста и эссе по темам, связанным с тематикой выпускной квалификационной работы.

Форма аттестации в соответствии с учебным планом – зачет. Зачет ставится на основе оценки эссе в соответствии с критериями 100-балльной шкалы оценки академического текста, приведенной ниже.

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.3. Оценочные средства

Оценка результата освоения курса производится на основе 100-балльной шкалы оценки академической грамотности текста И.Б.Короткиной, включающей три измерения академической грамотности: операциональное, культурное и критическое.

Для получения **зачета** необходимо набрать не менее 55 баллов с учетом того, что в рамках каждого из трех измерений оценка составляет не ниже 15 баллов.

Зачет с оценкой выставляется следующим образом:

- «Не зачтено» - 49 баллов и ниже;
- «Зачтено (удовлетворительно)» - 55-69 баллов;
- «Зачтено (хорошо)» - 70-84 балла;
- «Зачтено (отлично)» - 85-100 баллов.

Критерии оценки академической грамотности текста (100-балльная шкала)

Операциональная составляющая (40 баллов).

Структура текста (30 баллов)

1. Введение должно содержать:

- предложение, привлекающее внимание читателя (интрига);
- указание на проблему, ограничивающее фокус текста;
- четко сформулированный основной тезис (то, что будет доказываться);
- аспекты, которые будут рассматриваться в тексте (покрытие предметной области).

2. Основная часть. Каждый абзац должен содержать:

- заглавное предложение, включающее тему и контрольную мысль;
- фактическую поддержку контрольной мысли;
- заключительное предложение (ведущее к следующему абзацу).

3. Заключение должно содержать

- краткое перечисление выводов основной части;
- основной вывод в соответствии с тезисом;
- рекомендации и/или оценку и/или констатирующий вывод.

Язык (10 баллов)

1. Синтаксис:

- четко выстроенные, легко воспринимаемые предложения с главными блоками;
- отсутствие слияний, цепей и фрагментов;
- логическая и синтаксическая связность.

2. Грамматика (падежные, лексические и орфографические ошибки).

Культурная составляющая (30 баллов)

1. Содержание:

- понимание предмета;
- отбор необходимого и достаточного фактического материала, правильное использование источников;
- покрытие предметной области, использование фоновых и специальных знаний.

2. Адресация:

- понимание того, к кому обращен текст;
- уважение к читателю;
- умение предусмотреть иную позицию (точку зрения), иной подход к рассмотрению проблемы, предвидеть возможные возражения.

3. Стиль:

- ясное, последовательное, связное выражение мыслей; краткость;
- отсутствие эмоционально насыщенных утверждений, свойственных публицистике;
- отсутствие разговорных оборотов, присущих неформальному общению.

Критическая составляющая (30 баллов)

1. Собственная позиция должна быть

- четко выражена в тезисе,
- последовательно доказана в основной части;
- сформулирована в заключительном выводе (отношение к проблеме, ее оценка и/или пути решения).

2. Логика и аргументация: целенаправленное доказательство собственной позиции на основе

- логики;
- убедительных аргументов;
- адекватного использования информации.

3. Объективность:

- нейтральность;
- отсутствие предвзятости, бездоказательных и безапелляционных заявлений;
- отсутствие «общих мест», банальностей и прописных истин.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Самостоятельная работа слушателей:

- интерактивные виды контроля (устный ответ на поставленный вопрос; участие в дискуссии с обоснованием собственной позиции; взаимное рецензирование (peer review));
- письменные виды контроля (формулировка тезиса; построение карты идей; написание заглавных предложений, абзаца; построение скелетной конструкции текста; написание эссе).

Характеристика самостоятельных работ:

Самостоятельная работа по развитию академических языковых навыков предусматривает разнообразные виды работы над текстом и его компонентами.

В ходе самостоятельной работы проверяются навыки

- 1) выдвижения гипотез;
- 2) нелинейного построения текста;
- 3) формулировки сильного тезиса;
- 3) оперирования академической (общенаучной) лексикой;
- 4) управление логикой текста за счет синтаксических структур;
- 5) использования источников (парафраз, использование методов цитирования от автора и от информации).

Примеры выполняемых самостоятельных работ:

1. In groups of three or four, discuss the benefits and drawbacks of uniforms in public schools. Formulate your position and present it to the group. Provide arguments to support your position.
2. Formulate a strong argument using I.Leki's formula "Although A, B because C."
3. Draw a mind-map of your future text, eliciting three aspects, each provided by three arguments and supported by at least one example or fact per argument.
4. Write three topic sentences for your essay. Add supporting sentences to develop the paragraphs. Write at least two concluding sentences, applying the techniques of paraphrasing and summarizing.
5. Write an introduction to your essay, following the funnel structure:
 - starting with an intriguing detail,
 - stating the problem and specifying the lack of knowledge,
 - formulating the thesis statement,
 - providing an overview.
6. Write a conclusion, following the reverse funnel structure:
 - restating/summing up the main points,
 - formulating the conclusion,
 - stating the limitations to research,
 - providing a recommendation and/or evaluation and/or prospective outcomes.

Пример практического задания:

Improving a Paragraph: *Isokinetic Devices*

It has only been since the early 1960s that isokinetic devices i.e. devices that allow for movements to be performed at controlled velocities, have been available on the commercial market. These devices such as the Cybex II Isokinetic Dynamometer (Lummex Inc.) measure the torque produced throughout the range of voluntary limb movements held at constant pre-set velocities. It has been suggested that these devices provide an ideal means of measuring an individual's torque generating capacities and that the measures given provide greater information on the expression of strength in maximal voluntary limb movements relative to other methods traditionally used.

Improve this paragraph – as a step in an argument – by making three simple changes:

- Put one point in the topic sentence, not two.
- 'It has been suggested' is ambiguous; clarify who 'suggested'.
- Cut the long last sentence; state the main point at the end of the paragraph.

If you decide to keep two points in a topic sentence, use parentheses (two commas):

Either

It has only been since the early 1960s that isokinetic devices, which allow for movements to be performed at controlled velocities, have been available on the commercial market.

Or

Isokinetic devices, which have only been available on the commercial market since the early 1960s, **allow for movements to be performed at controlled velocities**.

Make the other two corrections and rewrite the paragraph.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Короткина И.Б. Академическое письмо: процесс, продукт и практика. Учебное пособие для вузов. М.: Издательство “Юрайт”, 2017.

<https://biblio-online.ru/book/akademicheskoe-pismo-process-produkt-i-praktika-433128>

2. Новиков В.К. Основы академического письма [Электронный ресурс]: курс лекций / В.К. Новиков. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 162 с. — 2227-8397. <http://www.iprbookshop.ru/65670.html>

6.2. Дополнительная литература:

3. Исенова Ф.К. Учебно-методическое пособие по изучению дисциплины «Академическое письмо и чтение» (модуль 2 «Научная ориентация») [Электронный ресурс] / Ф.К. Исенова. — Электрон. текстовые данные. — Астана: Казахский гуманитарно-юридический университет, 2015. — 124 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49575.html>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 июля 2014 г. N 897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.06.01 Психологические науки (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" с изменениями и дополнениями от: 30 апреля 2015 г.

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования Уровень высшего образования Подготовка кадров высшей квалификации Направление подготовки 37.06.01 Психологические науки (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 30 июля 2014 г. N 897) С изменениями и дополнениями от: 30 апреля

Данная рабочая программа дисциплины

6.5. Интернет-ресурсы.

1. www.wordandphrase.info/academic/analyzeText.asp
2. <http://www.readabilityformulas.com/gunning-fog-readability-formula.php>
3. www.vocabulary.com

6.6. Иные источники.

1. Короткина И.Б. Academic Vocabulary for Social Sciences. Академическая лексика социальных дисциплин. М.: Издательский Дом НИУ ВШЭ, 2016.
2. Bailey, S. Academic Writing: a Practical Guide for Students. — London and New York : Routledge Falmer; Taylor & Francis Group, 2004.

3. Brandon, L. Paragraphs and Essays with Integrated Readings. 11th ed / L. Brandon, K. Brandon. — Boston, MA : Wadsworth, Cengage Learning, 2011.
4. Craswell, G., Writing for Academic Success. London: Sage Publications, 2004
5. Crème, P., Lea M.R., Writing at University. Buckingham: Open University Press, 2008
6. Day R.A. How to Write and Publish a Scientific Paper. Greenwood, 2011. 300 p.
7. Folse K.S., Muchmore-Vokoun J. et al., Great Paragraphs: An Introduction to Writing Paragraphs. – Boston: Houghton Mifflin, 2003
8. Gardner P.S., New Directions: Reading, Writing, and Critical Thinking / Cambridge Academic Writing Series. - Cambridge:CUP, 2005
9. Hacker D., Sommers N.A. Rules for Writers. 8th ed. Boston, N. Y. : Bedford/St.Martin's, 2016.
10. Hamp-Lyons L., Heasley B., Study Writing: A Course in Written English for Academic and Professional Purposes. Cambridge: CUP, 2006
11. Leki I. Academic Writing: Exploring Processes and Strategies. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 1999.
12. Lynn, S. Rhetoric and Composition. Cambridge: Cambridge UP, 2010.
13. Murray R. Writing for Academic Journals. 2nd ed. Maldenhead : Open University Press, 2009.
14. Wagner, E.N. Express Yourself: Writing Skills for High School. — New York : Learning Express, LLC, 2002
15. Woods P. Successful Writing for Qualitative Researchers. L. : Routledge, 2005.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Информационные справочные системы и ресурсы:

1) КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

2) Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

3) <http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

4) <http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов

разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

5) Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

6) EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

7) Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)
Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.12 Анатомия и физиология центральной нервной системы
(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Преподаватель кафедры
общей психологии ИОН РАНХиГС

Павлова А.А.

Доцент кафедры
общей психологии ИОН РАНХиГС,
кандт.биол.наук, доцент

Усенко А.Б.

Декан факультета психологии ИОН
докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.12 «Анатомия и физиология центральной нервной системы» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-6	на уровне знаний: <ul style="list-style-type: none">- основные принципы организации функциональных систем, являющихся материальным субстратом поведения и психических процессов;- основные принципы и закономерности онтогенеза нервной системы, как возможной причины индивидуальных различий;- знание содержания и задач основных методов анатомии и физиологии ЦНС, имеющих значение для практической деятельности психолога;
	на уровне умений: <ul style="list-style-type: none">- умение соотносить работу структур нервной системы с поведением и протеканием психических процессов;- применять знания анатомии и физиологии центральной нервной системы для анализа психологических явлений, процессов и состояний;- выбирать целесообразные методы изучения особенностей центральной нервной системы для решения задач в области психологии;
	на уровне навыков: <ul style="list-style-type: none">- соотносить психологические и психофизиологические уровни интерпретации экспериментальных данных;- применять знания анатомии и физиологии центральной нервной системы для анализа психологических явлений, процессов и состояний;- использовать естественно-научный подход при анализе психических процессов и психических состояний;- на основе знаний о закономерностях морфофункциональной организации мозга предсказывать изменения психического состояния и дальнейшее развитие психических функций

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б.1.Б.12 «Анатомия и физиология центральной нервной системы» в соответствии с учебным планом составляет 288 ак.ч/ 216 астр.ч. (8 з.е.), из которых 108 ак.ч (81 астр.ч) выделено на контактную работу с преподавателем в форме практических занятий, 108 ак.ч (81 астр.ч) выделено на самостоятельную работу обучающихся и 72 ак.ч. (54 астр.ч) на контроль самостоятельной работы. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- дисциплина Б.1.Б.12 «Анатомия и физиология центральной нервной системы» в соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах. Формой промежуточной аттестации в 1 семестре и во 2 семестре экзамен.

Освоение дисциплины опирается на минимальный объем знаний о строении и функционировании центральной нервной системы, необходимый для формирования естественно-научного подхода к анализу психических процессов и явлений у профессиональных психологов. Понимание основных принципов устройства и функционирования нервной системы является фундаментальным для исследовательской и практической деятельности в области психологии, поскольку позволяет оценивать

возможности и ограничения, накладываемые субстратом психических процессов на их функционирование. Изучение учебной дисциплины основано на материалах современных научных исследований в области нейробиологии и психофизиологии.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, Контрольная работа	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				
			Л/ ЭО, ДОТ *	ЛР/ ЭО, ДО Т*	ПЗ / Э О, Д О	КС Р/ ЭО, ДО Т*	

						Т*			
Очная форма обучения									
Тема 1	Общее представление о строении нервной системы.	8			4*		4		О,К
Тема 2	Гистология и цитоархитектоника нервной системы	9			5*		4		О,К
Тема 3	Спинной мозг, спинномозговые нервы.	8			4*		4		О,К
Тема 4	Продолговатый мозг и мост.	9			5*		4		О,К
Тема 5	Мозжечок	9			5*		4		О,К
Тема 6	Средний мозг	9			5*		4		О,К
Тема 7	Промежуточный мозг: таламус и гипоталамус	11			5*		6		О,К
Тема 8	Большие полушария головного мозга	11			5*		6		О,К
Тема 9	Кора больших полушарий	11			5*		6		О,К
Тема10	Вегетативная (автономная) нервная система	11			5*		6		О,К
Тема11	Филогенез и онтогенез нервной системы	10			4*		8		О,К
Промежуточная аттестация					5	36			Экзамен
Всего		144			52*	36*	56*		
Тема12	Физиология центральной нервной системы.				6*		8		О,К
Тема13	Электрические свойства нервных клеток. Синаптическая передача				8*		8		О,К
Тема14	Медиаторные системы мозга				10*		10		О,К
Тема15	Физиология сенсорных систем				12*		10		О,К
Тема16	Физиология двигательной системы				8*		10		О,К
Тема17	Интегративные функции нервной системы				8*		10*		О,К
Промежуточная аттестация		144			52*	36*	56*		Экзамен
Всего:		288			108	72	108		

* контрольные работы (К), опрос (О)

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Общее представление о строении нервной системы

Предмет и задачи анатомии и физиологии нервной системы. Представление о нервной системе как о материальном субстрате психических функций и процессов.

Анатомические координаты и терминология. Сагитальная, корональная и аксиальная плоскости сечения тела. Общий план строения нервной системы: центральная и периферическая нервная система. Основные отделы центральной нервной системы.

Мозговые оболочки. Система полостей ЦНС: спинномозговой канал и желудочки головного мозга. Кровоснабжение головного и спинного мозга. Гематоэнцефалический барьер.

Тема 2. Гистология и цитоархитектоника нервной системы

Нейрон – основная структурная и функциональная единица нервной ткани. Строение нервных клеток: сома, дендриты, аксоны, синапсы. Классификация нейронов по морфологическим, функциональным и биохимическим признакам. Слоистая структура коры головного мозга. Цитоархитектонические поля Бродмана.

Нейроглия как вспомогательная система клеток нервной ткани: основные типы клеток и их функция.

Понятие о нервных волокнах и нервах. Миелинизация. Серое и белое вещество нервной системы.

Тема 3. Спинной мозг, спинномозговые нервы.

Спинной мозг, его форма и топография. Сегменты спинного мозга и его основные отделы. Шейное и пояснично-крестцовое утолщения. Концевая нить и «конский хвост». Спинномозговые нервы. Закономерности иннервации органов тела.

Внутреннее строение спинного мозга. Передние, задние и боковые рога серого вещества: их морфофункциональная организация.

Белое вещество спинного мозга и его проводниковая функция. Основные проводящие пути (восходящие и нисходящие). Пирамидная система (пирамидный путь).

Рефлекторная функция спинного мозга. Строение простейшей рефлекторной дуги.

Тема 4. Продолговатый мозг и мост.

Ствол головного мозга. Строение, сходство и различия со спинным мозгом. Ретикулярная формация: ее морфофункциональная организация. Черепномозговые нервы.

Продолговатый мозг: внешнее и внутреннее строение. Основные ядра. Функции продолговатого мозга. Основные проводящие пути.

Мост: внешнее и внутреннее строение. Основные ядра и проводящие пути. Обособление моста, как следствие развития пирамидных и кортико-мосто-мозжечкового трактов.

Четвертый желудочек (ромбовидная ямка). Основные зоны ромбовидной ямки.

Тема 5. Мозжечок.

Мозжечок. Внешнее строение: червь и полушария мозжечка. Морфофункциональная организация мозжечка: древний, старый и новый мозжечок.

Распределение серого и белого вещества: кора, ядра и ножки мозжечка. Цитоархитектоника коры мозжечка. Связи коры и ядер мозжечка, их функциональная характеристика.

Тема 6. Средний мозг.

Ножки мозга: покрывка и основание. Основные ядра и их функции: ядра III и IV черепно-мозговых нервов, красное ядро и черная субстанция, межножковое ядро и ядро покрывки, центральное серое вещество.

Крыша среднего мозга: морфо-функциональная организация холмиков четверохолмия.

Мозговой (Сильвиев) водопровод.

Ориентировочный рефлекс.

Тема 7. Промежуточный мозг: таламус и гипоталамус.

Отделы промежуточного мозга: таламус, гипоталамус, эпиталамус, субталамические ядра.

Таламус: внешнее и внутреннее строение. Ядерные группы таламуса и их функции. Связь ядер таламуса с корой больших полушарий. Третий желудочек. Перекрест (хиазма) зрительных нервов.

Гипоталамус. Основные ядра гипоталамуса и его функции. Гипофиз, его строение и функции. Эпиталамус, эпифиз. Нейроэндокринная регуляция.

Тема 8. Большие полушария головного мозга.

Общий план строения. Базальные ядра: хвостатое ядро, скорлупа, бледный шар, ограда, миндалина, ядро прозрачной перегородки; их функции.

Проекционные, ассоциативные и комиссуральные волокна белого вещества.

Понятие о лимбической системе, принципы ее морфо-функциональной организации.

Тема 9. Кора больших полушарий.

Доли коры больших полушарий (лобная, теменная, височная, затылочная, островковая). Борозды и извилины латеральной, нижней и медиальной поверхностей больших полушарий. Древняя (палеокортекс), старая (архикортекс) и новая (неокортекс) кора.

Понятие о первичных, вторичных и ассоциативных областях коры. Функции различных областей коры. Связь ассоциативных областей новой коры с высшими психическими функциями.

Тема 10. Вегетативная (автономная) нервная система.

Функции вегетативной нервной системы. Отличие от соматической нервной системы. Симпатическая, парасимпатическая и метасимпатическая системы. Симпатические и парасимпатические ганглии. Пре- и постганглионарные волокна. Вегетативная рефлекторная дуга, отличие от дуги соматического рефлекса.

Тема 11. Филогенез и онтогенез нервной системы.

Основные этапы развития нервной системы в филогенезе (диффузная, узловая, трубчатая). Основные направления эволюции нервной системы – концентрация и цефализация. Сравнительная анатомия ЦНС у различных классов позвоночных животных (круглоротые, хрящевые и костные рыбы, амфибии, рептилии, птицы, млекопитающие).

Основные стадии эмбрионального развития: бластула, гастрюла, нейрула. Понятие о зародышевых листках. Эмбриональная закладка нервной системы. Нервная пластинка, нервная трубка. Развитие основных отделов нервной трубки. Стадия трех мозговых пузырей. Стадия пяти мозговых пузырей. Мозговые изгибы. Основные отделы центральной нервной системы. Нейральная индукция. Миграция нейронов.

Постнатальное развитие мозга. Возможности для регенерации нервной системы. Функциональная пластичность. Старение нервной системы.

Тема 12. Физиология центральной нервной системы.

Предмет и задачи физиологии нервной системы. Психофизическая проблема.

Методы исследования физиологии нервной системы. Соотношение с методами исследования поведения. Различия между структурными и функциональными подходами, инвазивными и неинвазивными методиками. Морфологические, биохимические и физиологические методы. Спектр физиологических методик: регистрация отдельных или множества нейронов, метод локальной фиксации потенциала (patch-clamp), оптогенетика, транскраниальная магнитная стимуляция, спектроскопия в ближней инфракрасной

области, структурная и функциональная магнитно-резонансная томография, электроэнцефалография и магнитоэнцефалография.

Тема 13. Электрические свойства нервных клеток. Синаптическая передача.

Мембранный потенциал. Виды ионных каналов. Потенциал покоя нервных клеток. Уравнения Нернста и Голдмана.

Потенциал действия, основные фазы. Роль ионных каналов в распространении потенциала действия. Свойства электрочувствительных Na^+ и K^+ -каналов. Проведение потенциала действия, роль глиальных клеток.

Синапсы: электрические и химические. Жизненный цикл медиатора: синтез, выброс в синаптическую щель, взаимодействие с рецепторами, инактивация. Постсинаптические потенциалы, суммация синаптических потенциалов. Вторичные посредники.

Синаптическая пластичность. Кратковременная синаптическая пластичность. Долговременная синаптическая пластичность: долговременная потенциация (long-term potentiation, LTP) и долговременное ослабление (long-term depression, LTD),

Тема 14. Медиаторные системы мозга

Классификация нейромедиаторов. Ацетилхолин, глутамат, ГАМК. Норадреналин, дофамин, серотонин. Глицин и гистамин. Вещество P, другие регуляторные пептиды. Энкефалины и опиоиды. Связь с психическими и неврологическими заболеваниями.

Тема 15. Физиология сенсорных систем

Зрительная система: строение глаза, сетчатка и ее клеточные элементы, механизм фоторецепции, центральные зрительные пути, ретинотопическая организация первичной зрительной коры, цветное зрение, бинокулярное зрение, экстрастриарная зрительная кора, глазодвигательный аппарат.

Слуховая сенсорная система: физические свойства звукового стимула, наружное, среднее и внутреннее ухо, волосковые клетки как механорецепторы, бинауральный слух, слуховая ориентация в пространстве, центральные механизмы слуха.

Вестибулярная система: вестибулярный лабиринт, вестибулярные волосковые клетки, отолитовый аппарат, полукружные каналы, центральная часть вестибулярной системы, поддержание равновесия, вестибулярные рефлексы, нистагм.

Соматосенсорная система: виды рецепторов, классификация афферентных нервных волокон, типы чувствительности, афферентная иннервация кожи, рецепторные поля, проприоцепция, соматосенсорные проводящие пути, соматотопическая организация первичной соматосенсорной коры, гомункулус Пенфилда, нейропластичность, терморецепция и ноцицепция.

Тема 16. Физиология двигательной системы

Нервно-мышечный синапс, моторная единица скелетной мышцы, моторные центры в спинном мозге, рефлексы растяжения, контроль ритмических движений, кортикоспинальные и кортикобульбарные проводящие пути, функциональная организация первичной моторной коры, премоторная кора, моторные центры ствола головного мозга, базальные ганглии, мозжечок.

Тема 17. Интегративные функции нервной системы

Память: виды памяти, консолидация памяти, механизмы нейропластичности, условное научение, анатомический субстрат для декларативной памяти, анатомический субстрат для недекларативной памяти, забывание, старение.

Эмоции: физиологические изменения, связанные с эмоциями, лимбическая система, роль миндалины, связь миндалины и неокортекса, эмоциональное подкрепление, аффективные расстройства.

Сон и бодрствование: функции сна, циркадианные циклы сна-бодрствования, молекулярные механизмы биологических часов, стадии сна.
Сознание. Поиск нейронных коррелятов сознания.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.12 «Анатомия и физиология центральной нервной системы» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Общее представление о строении нервной системы	Опрос, контрольная
Тема 2. Гистология и цитоархитектоника нервной системы	Опрос, контрольная
Тема 3. Спинной мозг, спинномозговые нервы.	Опрос, контрольная
Тема 4. Продолговатый мозг и мост.	Опрос, контрольная
Тема 5. Мозжечок	Опрос, контрольная
Тема 6. Средний мозг	Опрос, контрольная
Тема 7. Промежуточный мозг: таламус и гипоталамус	Опрос, контрольная
Тема 8. Большие полушария головного мозга	Опрос, контрольная
Тема 9. Кора больших полушарий	Опрос, контрольная
Тема 10. Вегетативная (автономная) нервная система	Опрос, контрольная
Тема 11. Филогенез и онтогенез нервной системы	Опрос, контрольная
Тема 12. Физиология центральной нервной системы.	Опрос, контрольная
Тема 13. Электрические свойства нервных клеток. Синаптическая передача	Опрос, контрольная
Тема 14. Медиаторные системы мозга	Опрос, контрольная
Тема 15. Физиология сенсорных систем	Опрос, контрольная
Тема 16. Физиология двигательной системы	Опрос, контрольная
Тема 17. Интегративные функции нервной системы	Опрос, контрольная

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы по теме 1. Общее представление о строении нервной системы

Примеры вопросов к опросу:

1. Психофизическая проблема.
2. Сагитальная, корональная и аксиальная плоскости сечения тела.
3. Гематоэнцефалический барьер.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Назовите, как минимум, 3 крупных полости центральной нервной системы.
2. Перечислите, какие структуры обычно объединяют термином «ствол головного мозга».
3. Перечислите и кратко охарактеризуйте мозговые оболочки.

Типовые оценочные материалы по теме 2. Гистология и цитоархитектоника нервной системы

Примеры вопросов к опросу:

1. Строение нейрона.
2. Слоистая структура коры головного мозга.
3. Нейроглия и ее функции.
4. Миелинизированные и немиелинизированные нервные волокна.
5. Серое и белое вещество нервной системы.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Схематично изобразите нейрон и подпишите его основные части.
 2. Между какими частями нейрона могут образовываться синапсы?
 3. Перечислите 3 типа глиальных клеток и кратко опишите их функции.
- Типовые оценочные материалы по теме 3. Спинной мозг, спинномозговые нервы.

Примеры вопросов к опросу:

1. Внешнее строение спинного мозга
2. Серое и белое вещество спинного мозга.
3. Корешки спинномозговых нервов.
4. Простая рефлекторная дуга.
5. Пирамидный путь.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Чем объясняется образование шейного и пояснично-крестцового утолщения спинного мозга.
2. Схематично изобразите простую рефлекторную дугу.
3. Назовите, как минимум, 2 проводящих пути, проходящих через боковой канатик спинного мозга.

Типовые оценочные материалы по теме 4. Продолговатый мозг и мост.

Примеры вопросов к опросу:

1. Ретикулярная формация и ее функции.
2. Продолговатый мозг: внешнее и внутреннее строение.
3. Основные проводящие пути продолговатого мозга.
4. Мост: внешнее и внутреннее строение.
5. Ромбовидная ямка.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Назовите, как минимум, 2 проводящих пути, проходящих через продолговатый мозг.
2. Перечислите 12 черепномозговых нервов.
4. Перечислите основные зоны ромбовидной ямки.

Типовые оценочные материалы по теме 5. Мозжечок.

Примеры вопросов к опросу:

1. Внешнее строение мозжечка.
2. Древний, старый и новый мозжечок.
3. Ядра мозжечка и их функции.
4. Серое и белое вещества мозжечка.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Перечислите, какие структуры относятся к древнему, старому и новому мозжечку.
2. Охарактеризуйте строение коры мозжечка.
3. Перечислите ядра мозжечка и кратко охарактеризуйте их функции.

Типовые оценочные материалы по теме 6. Средний мозг.

Примеры вопросов к опросу:

1. Основные ядра среднего мозга.
2. Красное ядро и черная субстанция
3. Крыша среднего мозга
4. Четверохолмие: строение и функции
4. Мозговой (Сильвиев) водопровод.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Кратко охарактеризуйте функции холмиков четверохолмия.
2. Каковы функции красного ядра и черной субстанции?
3. Ядра каких черепно-мозговых нервов располагаются в покрышке среднего мозга?

Типовые оценочные материалы по теме 7. Промежуточный мозг: таламус и гипоталамус.

Примеры вопросов к опросу:

1. Отделы промежуточного мозга:
2. Ядерные группы таламуса и их функции.
3. Гипоталамус и его функции.
4. Гипофиз, его строение и функции.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Перечислите анатомические структуры, образующие промежуточный мозг.
2. Как классифицируются основные ядра таламуса и каковы их функции?
3. Как ядра таламуса связаны с корой?
4. Назовите функции гипофиза.

Типовые оценочные материалы по теме 8. Большие полушария головного мозга.

Примеры вопросов к опросу:

1. Общий план строения больших полушарий головного мозга.
2. Базальные ядра и их функции.
3. Лимбическая система.
4. Комиссуры, соединяющие полушария головного мозга.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Что такое нейронный модуль коры?
2. Какие анатомические структуры входят в базальные ядра и каковы их функции?
3. Какие анатомические структуры входят в лимбическую систему?
4. Перечислите основные комиссуры, соединяющие полушария головного мозга.

Типовые оценочные материалы по теме 9. Кора больших полушарий.

Примеры вопросов к опросу:

1. Доли коры больших полушарий.
2. Основные борозды и извилины латеральной поверхностей больших полушарий.
3. Основные борозды и извилины медиальной поверхностей больших полушарий.
4. Первичные, вторичные и ассоциативные области коры.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Какие структуры относятся к древней, старой и новой корой?
2. Перечислите доли коры больших полушарий.
3. Поясните функциональные различия между первичными, вторичными и ассоциативными областями коры.

Типовые оценочные материалы по теме 10. Вегетативная (автономная) нервная система.

Примеры вопросов к опросу:

1. Функции вегетативной нервной системы.
2. Отличия вегетативной от соматической нервной системы.
3. Симпатические и парасимпатические ганглии.
4. Вегетативная рефлекторная дуга.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Каковы отличия вегетативной и соматической нервной системы?
2. Основные характеристики симпатической, парасимпатической и метасимпатической нервной системы.
3. Особенности вегетативной рефлекторной дуги.

Типовые оценочные материалы по теме 11. Филогенез и онтогенез нервной системы.

Примеры вопросов к опросу:

1. Типы нервной системы: диффузная, узловая, трубчатая.
2. Основные стадии эмбрионального развития: бластула, гаструла, нейрула.
3. Зародышевые листки.
4. Стадия трех мозговых пузырей.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Какие основные тенденции характеризуют эволюцию нервной системы?
2. В чем сходство этапов онтогенеза человека и остальных хордовых?
3. Кратко characterize стадии трех и пяти мозговых пузырей.

Типовые оценочные материалы по теме 12. Физиология центральной нервной системы.

Примеры вопросов к опросу:

1. Предмет физиологии нервной системы.
2. Структурные и функциональные методы исследования нервной системы.
3. Инвазивные и неинвазивные методы исследования нервной системы.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Перечислите, как минимум, 3 метода исследования функционирования нервной системы.
2. Сравните временное и пространственное разрешение фМРТ и ЭЭГ.
3. Почему люди никогда не смогут понять, каково быть летучей мышью.

Типовые оценочные материалы по теме 13. Электрические свойства нервных клеток. Синаптическая передача.

Примеры вопросов к опросу:

1. Мембранный потенциал.
2. Потенциал действия,
3. Виды синапсов.
4. Постсинаптические потенциалы.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Напишите уравнение Нернста.
2. Основные фазы потенциала действия.
3. Какова роль глиальных клеток в распространении потенциала действия?

4. Кратко охарактеризуйте явления долговременной потенциации (long-term potentiation, LTP) и долговременного ослабления (long-term depression, LTD).

Типовые оценочные материалы по теме 14. Медиаторные системы мозга.

Примеры вопросов к опросу:

1. Ацетилхолин.
2. Глутамат.
3. ГАМК.
4. Связь дофамина с развитием шизофрении.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Химическая и функциональная классификации нейромедиаторов.
2. Симпатические эффекты норадреналина.
3. Роль голубого пятна в синтезе норадреналина.

Типовые оценочные материалы по теме 15. Физиология сенсорных систем

Примеры вопросов к опросу:

1. Строение глаза.
2. Ретинотопическая организация первичной зрительной коры.
3. Строение внутреннего уха.
4. Классификация проприоцепторов.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Охарактеризуйте расположение палочек и колбочек на сетчатке.
2. Что такое нистагм?
3. Назовите 3 типа афферентных нервных волокон, дайте их краткую характеристику.
4. Что такое гомункулус Пенфилда?

Типовые оценочные материалы по теме 16. Физиология двигательной системы

Примеры вопросов к опросу:

1. Нервно-мышечный синапс.
2. Кортикоспинальные и кортикобульбарные проводящие пути
3. Роль мозжечка в контроле движений.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Что входит в моторную единицу скелетной мышцы?
2. Какова роль базальных ганглий в контроле движений?
3. Функциональные различия между первичной моторной и премоторной корой.

Типовые оценочные материалы по теме 17. Интегративные функции нервной системы

Примеры вопросов к опросу:

1. Механизмы нейропластичности.
2. Физиологические механизмы забывания.
3. Миндалины и ее функции
4. Стадии сна.

Примеры вопросов к контрольной работе:

1. Приведите известные вам классификации видов памяти.
2. Какие физиологические механизмы лежат в основе декларативной и недекларативной памяти?
3. Какие структуры головного мозга ответственны за поддержания уровня бодрствования?

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

В соответствии с учебным планом формой промежуточной аттестации «Экзамен».

Экзамен проводится в форме в форме письменного/устного ответа на 2 вопроса по билету.

Формы проведения промежуточных аттестаций выбирается на усмотрение преподавателям и сообщается студентам не менее чем за 3 недели до предстоящей аттестации. Также преподаватель может комбинировать формы проведения аттестации (устное собеседование с письменной подготовкой и т.д.).

Промежуточная аттестация может проводится с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.2.2. Типовые оценочные средства

Вопросы к экзамену 1 семестр:

1. Нейрон - основная структурная и функциональная единица нервной системы.
2. Межнейрональные связи. Синапсы, их строение и функции.
3. Нейромедиаторы, их строение, функции, классификация.
4. Нейроглия. Особенности структуры и функции разных видов глиальных клеток.
5. Онтогенез. Дифференцировка нервной трубки: формирование отделов головного и спинного мозга.
6. Оболочки головного и спинного мозга (твердая, паутинная, мягкая). Спинномозговая и черепно-мозговая жидкость (ликвор), ее функции.
7. Спинной мозг: внешнее строение. Спинномозговые нервы.
8. Внутреннее строение спинного мозга. Серое вещество спинного мозга: его морфо-функциональная организация.
9. Белое вещество спинного мозга: основные восходящие и нисходящие пути.
10. Пирамидная и экстрапирамидная системы.
11. Мозговой ствол, его внутреннее строение, сходство и различия со спинным мозгом.
12. Продолговатый мозг и мост: положение, функции, внешнее и внутреннее строение.
13. Четвертый желудочек. Ромбовидная ямка, ее положение и основные части.
14. Кора, ядра и ножки мозжечка. Общий план строения.
15. Связи коры и ядер мозжечка; их общая функциональная характеристика.
16. Средний мозг: вид сверху и снизу. Отделы и полость среднего мозга. Четверохолмие: строение и функции

17. Ножки мозга: поперечный разрез. Организация белого и серого вещества.
 18. Основные отделы промежуточного мозга. Полость промежуточного мозга.
- Эпиталамус
19. Гипоталамус: морфо-функциональная организация. Основные группы ядер гипоталамуса.
 20. Таламус и основные группы его ядер. Вид сверху, сбоку, сзади и в поперечном разрезе.
 21. Эпифиз: строение и функции.
 22. Гипофиз, его строение и функции. Гипоталамо-гипофизарная система.
 23. Общее строение конечного мозга. Организация белого и серого вещества.
 24. Горизонтальный срез через конечный мозг. Базальные ганглии. Взаимное расположение их ядер.
 25. Борозды и извилины латеральной поверхности коры больших полушарий. Доли коры больших полушарий.
 26. Борозды и извилины нижней и медиальной поверхности коры больших полушарий.
 27. Древняя, старая и новая кора больших полушарий. Цитоархитектоника коры больших полушарий. Нейронный модуль коры.
 28. Строение боковых желудочков. Гиппокамп и прозрачная перегородка. Обонятельный мозг.
 29. Древняя, старая и новая кора.
 30. Вегетативная нервная система: строение и функции. Вегетативная рефлекторная дуга.
 31. Симпатические и парасимпатические ганглии, функции симпатической, парасимпатической и метасимпатической нервной систем.
 32. Восходящие и нисходящие проводящие пути.
 33. Спинномозговые и черепно-мозговые нервы.
 34. Лимбическая система: основные структуры, функции, круг Пейпетца.

Типовые практические задания по строению головного мозга:

1. Покажите на макете, где находится гиппокамп
2. Покажите на макете борозды и извилины латеральной поверхности коры больших полушарий
3. Покажите на макете расположение промежуточного мозга.

Вопросы к экзамену 2 семестр:

1. Электрические свойства нервных клеток: мембранный потенциал, виды ионных каналов.
2. Механизм формирования и распространения потенциала действия.
3. Синаптическая передача.
3. Классификация нейромедиаторов.
4. Медиаторные системы мозга.
5. Зрительная сенсорная система.
6. Слуховая сенсорная система.
7. Вестибулярная система.
8. Соматосенсорная система. Ноцицепция.
9. Двигательная система. Пирамидная и экстрапирамидная система.
10. Двигательная система: роль базальных ганглиев и мозжечка.
11. Нейропластичность и память.
12. Эмоции.

13. Сон и бодрствование. Сознание.

4.3. Методические материалы

Текущий контроль осуществляется с целью мониторинга актуальной ситуации подготовки студентов к этапу промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в формах: контроля посещаемости, ответов на практических занятиях, выполнения практических заданий, контрольных работ и т.д.. Преподаватель отслеживает текущую ситуацию по указанным формам текущего контроля и выносит студентам рекомендации для улучшения качества подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточный контроль по курсу осуществляется в форме устного собеседования п.4.2.3..

Шкалы оценивания контрольной работы

Контрольная работа оценивается по 5-балльной шкале

5 баллов – Логичная структура с последовательным раскрытием ответа.

Профессиональный язык, представлены адекватные примеры-иллюстрации.

Соблюдены орфографические, пунктуационные, стилистические нормы русского языка; композиция ясна и логична. Вопрос раскрыт полностью. Ответ содержит 90% и более правильного решения.

4 балла- Структура логична, но аргументы в поддержку ответа не всегда последовательны. Аргументы представлены полно, однако профессиональный язык используется не всегда, представлены адекватные иллюстрации к ним. Ответ содержит 60-89 % правильного решения.

3 балла- Структура местами не логична, аргументы не всегда последовательны. Аргумент не расписан, используются элементы профессионального языка, иллюстрации носят случайный характер. Есть нарушения орфографических, пунктуационных, стилистических норм русского языка, что затрудняет понимание текста. Вопрос раскрыт частично. Ответ содержит 30-60 % правильного решения

0-2 балл- Структура местами не логична, аргументы носят случайный характер. Аргументация отсутствует, профессиональный язык игнорируется. Текст содержит очевидно значительные и многочисленные отклонения от норм использования русского языка. Работа написана не в академическом стиле. Задание не выполнено (ответ отсутствует или вопрос не раскрыт). Ответ содержит менее 20% правильного решения

Шкала оценивания опроса

Критерии оценивания устного опроса:

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

5 баллов

Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать

свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

3-4 балла

Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1-2 балла

Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов

Обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Интегральная шкала оценивания

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый)

«удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но достаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре, выполнения контрольных работ и итогового тестирования.

Максимальное количество баллов -100.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине «Анатомия и физиология центральной нервной системы» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения

успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- попытайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Подготовка к зачету/экзамену.

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включенной камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Контрольная работа	<p>Данный вид работы направлен на оценку усвоения теоретических знаний, а также умения их реплицировать на другие примеры.</p> <p>Контрольная работа с открытыми ответами оценивается по следующим критериям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - структура изложения; - наличие релевантных иллюстративных примеров, - степень полноты раскрытия вопроса, - правильность выражаемых суждений.
Опрос	<p>Целью опроса является формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.</p> <p>На опрос выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме; – знание разных точек зрения, высказанных в исторической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой; – наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать. <p>Опрос – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе обсуждения преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного вопроса. Однако опрос не</p>

	<p>консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной литературы.</p> <p>Подготовка к опросу включает в себя изучение рекомендованной литературы и источников.</p> <p>Проведение опроса позволяет студенту приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.</p>
--	---

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Фонсова, Н. А. Анатомия центральной нервной системы : учебник для академического бакалавриата / Н. А. Фонсова, И. Ю. Сергеев, В. А. Дубынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 338 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3504-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433561>
2. Столяренко, А. М. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, обучающихся по гуманитарно-социальным специальностям / А. М. Столяренко. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 464 с. — 978-5-238-01540-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52587.html>
3. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 365 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00719-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437092>

6.2. Дополнительная литература.

1. Удальцов, Е. А. Основы анатомии и физиологии человека : практикум / Е. А. Удальцов. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2014. — 144 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55488.html>
2. Ковалева, А. В. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для академического бакалавриата / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 183 с. — (Бакалавр. Академический курс. Модуль). — ISBN 978-5-534-01206-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437192>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

6.5. Интернет-ресурсы.

http://anatomie-amsterdam.nl/sub_sites/anatomie-zenuwwerking/123_neuro/start.htm - MRI images.

<http://146.169.46.2:8001/> - Cortical explorer

http://academic.pgcc.edu/~aimholtz/AandP/PracPrac/2050_Lab17/neuron.html - Spinal Cord Anatomy

<https://neuroimages.wordpress.com/2014/01/15/brainstem-cards/> - NeuroImages

<http://www.learnmedicalneuroscience.nl/virtual-lab/> - Medical Neuroscience

E-library.ru

<http://ipscience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>

6.6. Иные источники.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrZMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.07 Технологии проведения ассесмента
(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Доцент кафедры
общей психологии ИОН РАНХиГС,
кандт.психол.наук, доцент

Манухина С.Ю.

Декан факультета психологии ИОН

докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

Заведующий кафедрой

практической психологии МВШСЭН

кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина Б1.В.07 Технологии проведения ассесмента обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ПК -13	на уровне знаний: – понятие критериев оценки; – группы, виды и уровни критериев оценки деятельности персонала; – процесс разработки критериев оценки деятельности персонала; – требования, предъявляемые к разработанным критериям; – методы оценки деятельности персонала
	на уровне умений – ориентироваться в специфической терминологии и самостоятельно работать с учебной литературой; – анализировать практические примеры оценки деятельности в организациях с формирования своего мнения о промахах и успехах внедрения; – делать самостоятельные выводы по проблемам изучаемой дисциплины.
	на уровне навыков: – разработки критериев оценки; – применения изученных методов оценки; применения методов оценки для разработки эффективной системы мотивации и достижения стратегических целей организации.

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.07 «Технологии проведения ассесмента» в соответствии с учебным планом составляет 3 з.е (108 академических часов/81 астрономический час), из которых 54 ак.ч. (40,5 астр.ч.) выделено на контактные часы в форме практических занятий, 54 ак.ч. (40,5 астр.ч.) выделено на самостоятельную работу обучающихся.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- дисциплина Б1.В.07 «Технологии проведения ассесмента» относится к блоку 1 «Дисциплины» и является обязательной дисциплиной вариативной части учебного плана. Дисциплина в соответствии с учебным планом изучается на 4 курсе в 1 семестре. Промежуточной аттестацией в соответствии с учебным планом является зачет с оценкой.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	№ Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.			Форма текущего контроля успеваемости**,
		Всего	Контактная работа	СР	

			обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				промежуточной аттестации***
			Л/ЭО, дот*	ЛР/ЭО, ДОТ*	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР	
Тема 1	Система оценки в управлении персоналом	14			6	8	Э
Тема 2	Методы оценки персонала	16			6	10	КР
Тема 3	Анализ будущей деятельности персонала	14			6	8	Р
Тема 4	Ассесмент-центр в организации	16			8	10	Э
Тема 5	Подбор методов планирования ассесмент-центра	16			8	8	КР
Тема 6	Обучение наблюдателей-оценщиков	16			8	8	Э
Тема 7	Обобщение оценок и подготовка рекомендаций кандидатам относительно дальнейшего профессионального обучения	16			6	8	Э
Промежуточная аттестация							Зачет с оценкой
Всего:		108			48	60	

Содержание дисциплины (модуля)

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Система оценки в управления персоналом	<p>Понятие оценки персонала. Отличие оценки от функции контроля.</p> <p>Взаимосвязь оценки персонала с другими элементами системы управления персоналом. Цели и задачи оценки. Виды оценки. Оценка как персонал-технология. Примеры построения системы оценки персонала. Взаимосвязь оценки персонала с системой контроля. Оценка персонала и система мотивации.</p>
Тема 2. Методы оценки персонала	<p>Качественные методы (матричный, метод эталона, система произвольны оценок, метод оценки выполнения, метод групповой дискуссии). Комбинированные методы</p>

	(тестирование, определение коэффициента интеллектуальности сотрудника, метод суммированных оценок, система заданной группировки работников). Количественные методы (метод заданной бальной оценки, метод свободной бальной оценки, система графического профиля). Критерии оценки.
Тема 3. Анализ будущей деятельности кандидата.	Цель анализа деятельности кандидата. Процедура профессиографического анализа. Понятия должности и профессии. Работа с квалификационным справочником должностей. Методы изучения профессии. Разработка опросника для проведения анализа деятельности. Факторы, влияющие на возникновение ошибок, при проведении профессиографического анализа. Понятие психограммы. Проблемы при составлении психограммы. Эмпирический подход при составлении психограммы. Профессиональные качества личности, позволяющие прогнозировать успешность участников будущей профессиональной деятельности.
Тема 4. Ассесмент-центр в организации.	Понятие ассесмент-центра. Основные цели ассесмент-центра. Характеристика ассесмент-центра. Примеры оцениваемых характеристик. Подготовка и проведение аттестации. Методы и критерии оценки при аттестации персонала. Оценка результатов аттестации. Решение аттестационной комиссии.
Тема 5. Подбор методов и планирование ассесмент-центра.	Программа подбора методов. Создание плана проведения ассесмент-центра. Разработка бланка экспертной оценки профессионально важных качеств. Наблюдатели в ассесмент-центре. Технология ассесмент-центра. Типовые упражнения при проведении ассесмент-центра.
Тема 6. Обучение наблюдателей-оценщиков ассесмент-центра.	Цели обучения наблюдателей-оценщиков ассесмент-центра. Индивидуальные различия при оценке. Методы обучения наблюдателей-оценщиков ассесмент-центра. Задачи наблюдателей ассесмент-центра. Инструкция наблюдателям по оценке выполнения участниками упражнений ассесмент-центра. Шкала оценки профессионально важных качеств, продемонстрированных кандидатом в ходе выполнения упражнений ассесмент-центра. Типичные ошибки наблюдателей. Рекомендации наблюдателям-оценщикам в процессе наблюдения. Написание пометок наблюдателей о поведении кандидатов.
Тема 7. Обобщение оценок и подготовка рекомендаций кандидатам относительно их дальнейшего профессионального развития и обучения.	Задачи наблюдателей-оценщиков по обобщению оценок после процедур. Разработка бланков оценки профессионально важных качеств кандидата. Подсчет интегральной оценки кандидата. Правила формирования заключительных оценок. Оценка эффективности процедуры оценки персонала.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Система оценки в управлении персоналом	Э
Методы оценки персонала	КР
Анализ будущей деятельности персонала	Р
Ассесмент-центр в организации	Э
Подбор методов планирования ассесмент-центра	КР
Обучение наблюдателей-оценщиков	Э
Обобщение оценок и подготовка рекомендаций кандидатам относительно дальнейшего профессионального обучения	Э

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы по теме 1:

Эссе как литературный жанр представляет собой прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала.

Примеры тем эссе:

1. Взаимосвязь оценки персонала с другими элементами системы управления персоналом.
2. Оценка как персонал-технология.
3. Примеры построения системы оценки персонала.
4. Взаимосвязь оценки персонала с системой контроля.
5. Оценка персонала и система мотивации.

Типовые оценочные материалы по теме 2:

Контрольная работа проводится в аудитории. Студентам предлагается ответить на три вопроса письменно. Вопросы задаются последовательно через каждые 10 минут.

Примеры тем контрольной работы:

1. Качественные методы (матричный, метод эталона, система произвольных оценок, метод оценки выполнения, метод групповой дискуссии).
2. Комбинированные методы (тестирование, определение коэффициента интеллектуальности сотрудника, метод суммированных оценок, система заданной группировки работников).
3. Количественные методы (метод заданной балльной оценки, метод свободной балльной оценки, система графического профиля).

Типовые оценочные материалы по теме 3:

Реферат должен представлять собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включать обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя

титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение.

Работа выполняется индивидуально. Тема реферата согласовывается с преподавателем и закрепляется за студентом в начале семестра. Студент должен представить результат своей работы в письменном виде. Реферат сдается в напечатанном виде. Студентам рекомендуются консультации с преподавателем по всем возникающим в ходе работы вопросам.

Примеры тем рефератов:

1. Функции и роли руководителя в организационной системе.
2. Принципы психологии менеджмента.
3. Развитие теории и практики управления в России.
4. Сравнительный анализ моделей американского и японского менеджмента. Специфика их использования в России.
5. Пути и возможности применения достижений зарубежного менеджмента в российских организациях.
6. Технологии формирования управленческих команд и рабочих групп.
7. Формальная организация: структура, современные тенденции динамики, ее роль в решении проблем социального управления.
8. Роль организационной культуры в повышении эффективности управления
9. Эффективность менеджмента: критерии, показатели, факторы.
10. Эффективный менеджер: сущность, характеристики и критерии; социально-психологический портрет.
11. Технология управления по результатам в практике менеджмента.
12. Социально-психологические проблемы управленческого воздействия. Стили управления.
13. Экономические стимулы и психологические основы мотивации эффективного труда.
14. Мотивация персонала в органах власти.
15. Эффективность внутриорганизационных коммуникаций.
16. Поведенческие аспекты контроля. Технологии контроля в менеджменте.
17. Социально-психологические факторы управленческих решений.
18. Самоменеджмент: система самооценки и воспитания качеств лидера.
19. Управленческое консультирование в инфраструктуре менеджмента: опыт, проблемы, перспективы.
20. Концепция развития управленческого потенциала в современном менеджменте.
21. Менеджмент «одной минуты» как эффективная технология управления.
22. Концепция «партнерства» в менеджменте.
23. Управление инновациями. Преодоление социально-психологических барьеров при инновациях.
24. Формирование инновационной среды.
25. Организационное поведение: виды, критерии, технологии формирования.
26. Типы социальных регуляторов в управлении организацией.
27. Этика современного менеджмента. Виды социальной ответственности.
28. Диагностика патологии и дисфункций управления в организации.
29. Социально-психологические проблемы делегирования полномочной ответственности.
30. Гендерные аспекты в управленческой деятельности.

Типовые оценочные материалы по теме 4:

Эссе как литературный жанр представляет собой прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала.

Примеры тем эссе:

1. Основные цели ассесмент-центра.
2. Характеристика ассесмент-центра.
3. Подготовка и проведение аттестации.
4. Методы и критерии оценки при аттестации персонала.
5. Оценка результатов аттестации. Решение аттестационной комиссии.

Типовые оценочные материалы по теме 5:

Контрольная работа проводится в аудитории. Студентам предлагается ответить на три вопроса письменно. Вопросы задаются последовательно через каждые 10 минут.

Примеры тем контрольной работы:

1. Программа подбора методов.
2. Создание плана проведения ассесмент-центра.
3. Разработка бланка экспертной оценки профессионально важных качеств.
4. Наблюдатели в ассесмент-центре.
5. Технология ассесмент-центра.
6. Типовые упражнения при проведении ассесмент-центра.

Типовые оценочные материалы по теме 6:

Эссе как литературный жанр представляет собой прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала.

Примеры тем эссе:

1. Цели обучения наблюдателей-оценщиков ассесмент-центра.
2. Методы обучения наблюдателей-оценщиков ассесмент-центра.
3. Задачи наблюдателей ассесмент-центра.
4. Шкала оценки профессионально важных качеств, продемонстрированных кандидатом в ходе выполнения упражнений ассесмент-центра.
5. Типичные ошибки наблюдателей.
6. Рекомендации наблюдателям-оценщикам в процессе наблюдения.
7. Написание пометок наблюдателей о поведении кандидатов.

Типовые оценочные материалы по теме 7:

Эссе как литературный жанр представляет собой прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала.

Примеры тем эссе:

1. Задачи наблюдателей-оценщиков по обобщению оценок после процедур.

2. Разработка бланков оценки профессионально важных качеств кандидата.
3. Подсчет интегральной оценки кандидата.
4. Правила формирования заключительных оценок.
5. Оценка эффективности процедуры оценки персонала.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является зачет с оценкой. В качестве средства оценивания промежуточной аттестации используется письменное тестирование и устное собеседование по экзаменационным билетам вопросов.

4.2.2. Типовые оценочные средства

Типовые вопросы для собеседования:

1. Понятие оценки персонала. Отличие оценки от функции контроля.
2. Взаимосвязь оценки персонала с другими элементами системы управления персоналом.
3. Оценка как персонал-технология. Цели и задачи оценки. Виды оценки.
4. Взаимосвязь оценки персонала с системой контроля.
5. Оценка персонала и система мотивации.
6. Качественные методы (матричный, метод эталона, система произвольных оценок, метод оценки выполнения, метод групповой дискуссии).
7. Комбинированные методы (тестирование, определение коэффициента интеллектуальности сотрудника, метод суммированных оценок, система заданной группировки работников).
8. Количественные методы (метод заданной балльной оценки, метод свободной балльной оценки, система графического профиля).
9. Критерии оценки.
10. Цель анализа деятельности кандидата.
11. Процедура профессиографического анализа.
12. Факторы, влияющие на возникновение ошибок, при проведении профессиографического анализа.
13. Понятие психогаммы. Проблемы при составлении психогаммы.
14. Эмпирический подход при составлении психогаммы. Профессиональные качества личности, позволяющие прогнозировать успешность участников будущей профессиональной деятельности.
15. Понятие ассесмент-центра. Основные цели ассесмент-центра.
16. Подготовка и проведение аттестации.
17. Методы и критерии оценки при аттестации персонала.
18. Оценка результатов аттестации. Решение аттестационной комиссии.
19. Методы подбора персонала.
20. Создание плана проведения ассесмент-центра.
21. Бланк экспертной оценки профессионально важных качеств: разработка и специфика применения.
22. Технология ассесмент-центра. Типовые упражнения при проведении ассесмент-центра.
23. Наблюдение в ассесмент-центре. Цели обучения наблюдателей-оценщиков ассесмент-центра.
24. Индивидуальные различия при оценке.

25. Методы обучения наблюдателей-оценщиков ассесмент-центра. Задачи наблюдателей ассесмент-центра.
26. Инструкция наблюдателям по оценке выполнения участниками упражнений ассесмент-центра.
27. Шкала оценки профессионально важных качеств, продемонстрированных кандидатом в ходе выполнения упражнений ассесмент-центра.
28. Типичные ошибки наблюдателей. Рекомендации наблюдателям-оценщикам в процессе наблюдения.
29. Задачи наблюдателей-оценщиков по обобщению оценок после процедур.
30. Разработка бланков оценки профессионально важных качеств кандидата. Подсчет интегральной оценки кандидата.
31. Правила формирования заключительных оценок.
Оценка эффективности процедуры оценки персонала

Шкала оценивания на зачете с оценкой:

30-40 баллов	Выдающийся ответ с выполненной финальной презентацией
21-29 баллов	Очень хороший ответ с недочетами в презентации
14-21 баллов	Хороший ответ с ошибками в презентации
7-14 баллов	Достаточно удовлетворительный ответ
0-7 баллов	Не отвечает минимальным требованиям удовлетворительного ответа

Итоговая шкала оценивания по дисциплине

Тема	Метод оценивания	Баллы
Место переговоров в коммуникационном процессе	Развернутое эссе. Соответствует максимальным критериям эффективности	5
Этика делового общения в переговорном процессе	Студент ответил на три вопроса соответственно максимальным критериям их оценки. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.	15
Методология коммуникации в организационной среде.	Реферат выполнен самостоятельно. Представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включать обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования..	15
Структура переговорного процесса	Развернутое эссе. Соответствует максимальным критериям эффективности	5
Подходы к проведению	Студент ответил на три вопроса	15

деловых переговоров	соответственно максимальным критериям их оценки. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.	
Анализ деловых переговоров	Развернутое эссе. Соответствует максимальным критериям эффективности	5
Зачет с оценкой	Выдающийся ответ с выполненной финальной презентацией	40
Итого по дисциплине		100

Шкала перевода оценки знаний по 100-балльной системе в эквивалент пятибалльной системы

Баллы по 100-балльной системе	Пятибалльная система оценки
85-100 баллов	Отлично (зачет)
70-84 баллов	Хорошо (зачет)
50-69 баллов	Удовлетворительно (зачет)
49 балл и ниже	Неудовлетворительно (незачет)

4.3. Методические материалы

Шкала оценки эссе:

Критерии оценки	Балл
Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала. Студент развернуто излагает основные тезисы изучаемых материалов. Приводит свою точку зрения. Соотносит ее с изученным на занятиях материалом.	5
Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала. Студент развернуто излагает основные тезисы изучаемых материалов. Свою точку зрения не приводит.	3
Объем эссе составляет не более 1 страницы 12 шрифтом через полтора интервала. Студент приводит сжатые тезисы излагаемого на занятиях материала. Свою точку зрения не приводит.	1
Эссе не предоставлено. Или содержит неправильную (ошибочную) информацию, не подкрепленную научно-практическими данными.	0

Шкала оценки контрольной работы:

Критерии оценки	Балл
Студент ответил на три вопроса правильно. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.	15
Студент написал развернутые ответы по двум вопросам. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. По этим вопросам студент демонстрирует методологические и теоретические	13

знания, свободно владеет научной терминологией. На третий вопрос студент дал только тезисный ответ по изучаемым материалам. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	
Студент написал развернутый ответ по одному на один вопрос. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. На второй и третий вопросы студент дал только тезисные ответы по изучаемым материалам. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	11
Студент ответил на два вопроса правильно. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. По этим вопросам студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.	10
Студент не написал развернутого ответа ни по одному вопросу. Но на каждый из них написал тезисные ответы, которые содержат только материал, изложенный на занятиях. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	9
Студент не написал развернутого ответа ни по одному вопросу. Но на два вопроса написал тезисные ответы, которые содержат только материал, изложенный на занятиях. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	6
Студент ответил на один вопрос правильно. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом.	5
Студент не написал развернутого ответа ни по одному вопросу. Но на один вопрос написал тезисный ответ, который содержит только материал, изложенный на занятиях. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	3
Студент не ответил ни на один вопрос правильно	0

Шкала оценки реферата

Критерии оценки	Балл
<p>Реферат представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определенную тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Количество использованных литературных источников не менее 10. Возможное количество интернет источников – 5.</p> <p>Работа выполнена самостоятельно. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования. Автор приводит свою точку зрения и выводы в тексте работы, основанные на анализе литературных источников. В заключении приводятся рекомендации или собственные предложения по развитию изучаемого вопроса.</p>	15

<p>Реферат представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Количество использованных литературных источников не менее 10. Возможное количество интернет источников – 5.</p> <p>Работа выполнена самостоятельно. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования. Автор приводит свою точку зрения и выводы в тексте работы, основанные на анализе литературных источников. В заключении рекомендации или собственные предложения по развитию изучаемого вопроса не приводятся.</p>	10
<p>Реферат представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Количество использованных литературных источников не менее 10. Возможное количество интернет источников – 5.</p> <p>Работа выполнена самостоятельно. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования. Однако, автор не приводит свою точку зрения по изучаемому вопросу. В заключении рекомендации или собственные предложения по развитию изучаемого вопроса не приводятся.</p>	5
<p>Реферат не соответствует изложенным требованиям или не предоставлен преподавателю в срок.</p>	0

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине «Технологии проведения ассесмента» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процессу:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;

• постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

• запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

• Методические рекомендации по выполнению рефератов.

• Реферат – это краткое изложение в письменном виде содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы; доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующей литературы. Цель написания реферата – осмысленное систематическое изложение практической проблемы, темы, приобретение навыка «сжатия» информации, выделения в теме главного, а также освоение приемов работы со справочной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера. Рекомендуемый объем реферата – 10-12 страниц (за исключением библиографического списка литературы).

• Культура оформления текста – неотъемлемая составная часть учебной работы, поэтому следует обратить внимание на правильное оформление текста реферата, ссылок, цитат, списка литературы, который должен быть оформлен по ГОСТу.

• Непредставление реферата расценивается как невыполнение учебного плана по дисциплине «Информационные технологии в психологии и основы программирования» может явиться основанием для недопуска к зачёту по данной дисциплине. Студент может выбрать один из двух возможных вариантов подготовки реферата.

• Методические рекомендации по выполнению эссе.

• Эссе как литературный жанр представляет собой прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала.

• Методические рекомендации по подготовке к контрольной работе.

Контрольная работа проводится в аудитории. Студентам предлагается ответить на три вопроса письменно. Вопросы задаются последовательно через каждые 10 минут. Для подготовки к контрольной работе студенту необходимо подробно ознакомиться с материалами занятий и рекомендованной литературой.

Подготовка к зачету с оценкой.

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое</p>

	<p>и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Контрольная работа	<p>Данный вид работы направлен на оценку усвоения знаний по изучаемой дисциплине, а также умения их реплицировать на другие примеры. Контрольная работа выполняется с целью закрепления знаний, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и приобретения навыков самостоятельного понимания и применения знаний по изучаемой дисциплине и навыков работы со специальной литературой. Написание контрольной работы призвано оперативно установить степень усвоения студентами учебного материала дисциплины и формирования соответствующих компетенций. Контрольная работа может включать знакомство с основной, дополнительной и нормативной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в теме и (или) составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, решение конкретных практических задач. Содержание подготовленного студентом ответа на поставленные вопросы контрольной работы должно показать знание студентом теории вопроса и практического ее разрешения. Контрольная работа выполняется студентом, в срок установленный преподавателем в письменном виде. Перед написанием работы необходимо внимательно ознакомиться с содержанием вопросов (или задачи) по лекции, учебнику, изучить рекомендуемую литературу. Ответы на контрольные вопросы должны быть полными, обстоятельно изложены и в целом раскрывающими содержание вопроса.</p>
Эссе	<p>Эссе представляет собой небольшую, свободного изложения письменную творческую работу, выражающую мнение автора о сущности проблемы.</p> <p>В устной форме подготовленный материал может быть изложен на практическом занятии. Тема эссе может быть выбрана студентом как из предлагаемого и рекомендованного преподавателем перечня, так и самостоятельно. Тема эссе может быть предложена студентом, исходя из его желания и научного интереса.</p> <p>Написание эссе осуществляется самостоятельно путем творческого изложения изученных научных материалов.</p> <p>Важным элементом оформления эссе является корректное</p>

указание ссылок на источники использованного материала, информации и приведенных цитат.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Петрова, Ю. А. 10 критериев оценки персонала : учебное пособие / Ю. А. Петрова, Е. Б. Спиридонова. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 101 с. — ISBN 978-5-4486-0451-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79759.html>

2. Моргунов Е.Б. Управление персоналом: исследование, оценка, обучение. — Юрайт, 2011 <https://biblio-online.ru/book/BFEE8EB7-A536-4137-8CD3-06305DA0D559>

6.1. Дополнительная литература.

1. Трейси Б. Искусственный отбора: 21 способ решения кадровых вопросов. — М.: Альпина Бизнес Бук, 2008 <http://www.iprbookshop.ru/43621.html>

2. Анцупов А.Я., Ковалев В.В. Социально-психологическая оценка персонала (2-е издание) ЮНИТИ-ДАНА <http://www.iprbookshop.ru/52562.html>

3. Иванова, С. Как найти своих людей : искусство подбора и оценки персонала для руководителя / С. Иванова. — Москва : Альпина Паблишер, 2017. — 184 с. — ISBN 978-5-9614-2240-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68035.html>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

«Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г. №946;

Самостоятельный образовательный стандарт высшего образования Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный и.о. ректора М.Н. Назаровым от 17.08.2016 г. № 01-4545

6.5. Интернет-ресурсы.

1. E-library.ru
2. Ebsco.com
3. Ozrp.narod.ru
4. Scopus.com
5. <http://ipscience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>

6.6. Иные источники.

Отсутствуют

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozr.p.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrZMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB
ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.04 Безопасность жизнедеятельности
(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Преподаватель кафедры
общей психологии ИОН

Логинов Н.И.

Декан факультета психологии ИОН
докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

**Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН**
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.04 Безопасность жизнедеятельности обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК – 9	на уровне знаний: знает основные алгоритмов поведения в целях предотвращения и в условиях ситуаций опасных или потенциально опасных для жизни и психологического здоровья; основы психологического подхода к безопасности жизнедеятельности, объяснению различных типов правонарушений и т.д.; основные виды психологических угроз и способы их преодоления.
	на уровне умений: умеет анализировать и выделять психологические причины опасных для жизни психологического здоровья ситуаций; умеет вырабатывать наиболее эффективные подходы к решению подобных ситуаций с учетом понимания их психологических составляющих
	на уровне навыков: демонстрирует способность реализации целостного подхода к изучению проблем, многофакторного анализа трудных жизненных и чрезвычайных ситуаций; способен развивать психологическую готовность ориентироваться в особенностях конфликтных процессов в современных условиях

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.Б.04 «Безопасность жизнедеятельности» в соответствии с учебным планом составляет 2 з.е (72 академических часа/ 54 астрономических часа), из которых 36 ак. Ч. (27 астр.ч.) выделены на практические занятия, 36 ак.ч. (27 астр.ч.) выделено на самостоятельную работу обучающихся. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.04 «Безопасность жизнедеятельности» относится к блоку 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной дисциплиной базовой части учебного плана. Дисциплина в соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе в 1 семестре. Формой промежуточной аттестацией в соответствии с учебным планом является зачет.

Освоение дисциплины опирается на следующий минимально необходимый объем знаний:

1) сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как о жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также как о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

2) знание основ государственной системы, российского законодательства, направленных на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

3) сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

4) сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

5) знание распространённых опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

6) знание факторов, пагубно влияющих на здоровье человека, исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. д.);

7) знание основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

8) умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

9) умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

10) знание основ обороны государства и воинской службы: законодательство об обороне государства и воинской обязанности граждан; права и обязанности гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставные отношения, быт военнослужащих, порядок несения службы и воинские ритуалы, строевая, огневая и тактическая подготовка;

11) знание основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

12) владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, Диспут	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного

обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации* **	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР Ак.ч/ аст.ч П З/ЭО, ДОТ*
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДОТ*	КС Р		
Тема 1	Введение в безопасность жизнедеятельности: психологический подход	12			4*		8	Д
Тема 2	Психология манипуляций	10			4*		6	О
Тема 3	Психология лжи	10			4*		6	Д
Тема 4	Психология преступлений	12			4*		8*	О
Тема 5	Психология суеверий и предрассудков	14			6*		8*	Д
Тема 6	Психология стресса	14			6*		8	О
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		72			28*		44*	

**Формы текущего контроля успеваемости: диспут (Д), опрос (О)

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1 Введение в безопасность жизнедеятельности: психологический подход.

Понятие безопасности жизнедеятельности. Многообразие подходов к пониманию понятия безопасности. Особенности психологического подхода. Типология психологических угроз. Угрозы общепсихологической природы. Ошибки внимания и невнимания: дорожно-транспортные происшествия, авиакатастрофы, постановка диагноза в клинической практике, уличные кражи. Ошибки памяти: ложные свидетельства в суде,

проблема ретроспективной оценки эффективности психотерапии. Ошибки мышления: процессы принятия решений в судопроизводстве, принятие политических решений, принятие экономических решений, управление сложными системами, проблема огульного мышления (Чернобыльская авария, операция в заливе Свиней, Вьетнамская война, Пёрл-Харбор). Метакогнитивные ошибки: проблема оценки собственного и чужого профессионализма.

Тема 2. Психология манипуляций

Понятие манипуляции. Основные типы социальных манипуляций. Влияние типа «группа-личность». Конформность и подчинение авторитету. Феномен групповой поляризации. Деперсонализация. Социальная фасилитация и социальная лень. Влияние типа «личность-личность». Принцип последовательности. Принцип авторитета. Принцип взаимного обмена. Метод «отказ-затем-отступление». Принцип социального доказательства. Феномен плюралистического невежества. Феномен Вертера. Принцип благорасположения. Факторы аттракции. Принцип дефицита. Теория реактивного сопротивления.

Тема 3. Психология лжи

Понятие лжи. Основные формы лжи. Знаменитые случаи лжи и их влияние на ход истории: случай Гитлера и Чемберлена. Ложь и мораль. Основные этические концепции и их отношение к лжи: утилитаризм, эвдемонизм, консеквенциализм, категорический императив Канта, деонтологическая мораль. Ложь как способность. Основные психологические причины высокой ресурсозатратности лжи. Базовые психологические механизмы, лежащие в основе способности к обману. Детский обман и теория психического. Распознавание лжи. Проблема «обвала информации». Основные формы распознавания лжи по словам, по голосу, по пластике, по реакциям ВНС. Ложь и эмоции. Проблема распознавания эмоций по устойчивым мимическим паттернам.

Тема 4. Психология преступлений

Основные социологические и психологические подходы к объяснению различных типов правонарушений. Теория рационального выбора. Теория навешивания ярлыков. Теория разбитых окон. Теория психического напряжения. Психология жертвы. Понятие виктимности и виктимного поведения. Статистический подход к изучению виктимности: выделение групп риска. Психологический подход к изучению виктимности: устойчивые характеристики невербального поведения жертвы, психологический портрет жертвы. Феномен выученной беспомощности. Стокгольмский синдром. Психология преступника. Психические расстройства, способствующие совершению преступлений: психопатия, психоз, алкогольная и наркотическая зависимость. Понятие тёмной триады. Триада МакДональда. Понятие агрессии. Типология форм насилия. Основные объяснительные подходы к агрессии: социальное научение, врождённые предпосылки, реакция на фрустрацию.

Тема 5. Психология суеверий и предрассудков

Понятие предрассудка. Основные типы предрассудков: гендерные и расовые предрассудки. Когнитивные, эмоциональные и социальные источники предрассудков. Возможные пути изменения предрассудков. Понятие суеверия. Базовые психологические механизмы, лежащие в основе суеверий. Голубиные суеверия и эксперименты Б. Скиннера. Феномен магического мышления. Культ карго. Ошибка анимизма. Ошибка «Post hoc ergo propter hoc». Феномен парейдолии. Ошибка «поспешных выводов». Феномен ложных корреляций. Психологические механизмы, лежащие в основе устойчивости и ригидности суеверий и предрассудков. Ползучий детерминизм. Самосбывающиеся пророчества. Рационализация. Псевдонаучные области, возникшие в результате действия выше описанных феноменов.

Тема 6. Психология стресса

Понятия «стресс» и «стрессовый процесс». Стрессоры и их связь с психическими расстройствами. Критические, изменяющие жизнь события (макрострессоры). Травматические события и травматический стресс. Повседневные перегрузки (микрострессоры) и их воздействие. Хронические перегрузки и их воздействие. Факторы, изменяющие связь стрессоров с психическими расстройствами. Особенности личности как опосредующие факторы. Признаки совладания со стрессом (копинг). Концепции совладания со стрессом. Влияние копинга на здоровье и на психические расстройства. Признаки социального окружения как модераторы стресса. Социальная сеть, социальная поддержка. Влияние социальной сети и социальной поддержки на здоровье и психические расстройства. Диагностика стрессов, стрессовых реакций, совладания со стрессом (копинга) и социальной сети, социальной поддержки. Экстренная помощь при острой реакции на стресс, помощь при страхе, помощь при тревоге, помощь при плаче, помощь при истерике, помощь при апатии, помощь при чувстве вины и стыда, помощь при двигательном возбуждении, помощь при нервной дрожи, помощь при гневе, злости и агрессии.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Введение в безопасность жизнедеятельности: психологический подход.	Диспут
Психология манипуляций	Опрос
Психология лжи	Диспут
Психология преступлений	Опрос
Психология суеверий и предрассудков	Диспут
Психология стресса	Опрос

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы по Теме 1. Введение в безопасность жизнедеятельности: психологический подход.

Примерные темы диспута:

- Что такое безопасность?
- В чём особенность психологического подхода к пониманию безопасности?
- Какие угрозы связаны с ошибками нашего внимания, памяти, мышления и метакогнитивных процессов?
- Насколько устойчивы наши моральные убеждения и могут ли они исказиться под воздействием ситуации?

Типовые оценочные материалы по теме 2. Психология манипуляций

Примерные вопросы для опроса:

- Что такое манипуляция?
- Какие разновидности социальных манипуляций бывают?

● Каким образом можно избежать или сопротивляться манипуляциям типа «группа - личность»?

● Каким образом можно избежать или сопротивляться манипуляциям типа «личность-личность»?

Типовые оценочные материалы по теме 3. Психология лжи

Примерные темы диспута:

- Что такое ложь?
- Бывает ли ложь допустима с точки зрения этики?
- Почему дети начинают лгать только с 3 лет?
- Какие психологические механизмы лежат в основе лжи?
- Как можно распознать ложь?

Типовые оценочные материалы по теме 4. Психология преступлений

Примерные темы вопросов для опроса:

- Почему люди совершают преступления?
- Становятся ли жертвами преступлений какие-то люди чаще, чем другие? Почему?
- Какие психические расстройства способствуют совершению преступлений? Почему?

● Какие формы насилия бывают?

● Как психология позволяет объяснить человеческую агрессию и как следствие некоторые формы насилия?

Типовые оценочные материалы по теме 5. Психология суеверий и предрассудков

Примерные темы диспута:

- Что такое суеверия?
- Какие психологических механизмы, лежат в основе формирования суеверий?
- Что такое предрассудки?
- Каковы источники формирования предрассудков с точки зрения психологии?
- Почему суеверия и предрассудки характеризуются сопротивлением к изменению?

Типовые оценочные материалы по теме 6. Психология стресса

Примерные вопросы для опроса:

- Что такое стресс?
- В каких случаях стресс может привести к психическому расстройству?
- Чем отличаются макрострессоры от микрострессоров?
- Какие стратегии совладания со стрессом являются наиболее распространёнными и могут ли они сами быть источником психических расстройств?
- Какой должна быть экстренная психологическая помощь в различных кризисных ситуациях?

В процессе преподавания данной дисциплины используются как классические методы обучения (семинары), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя, которые направлены на развитие творческих качеств студентов и на поощрение их интеллектуальных инициатив.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является зачет. В качестве средства оценивания промежуточной аттестации используется защита отчёта по проекту и устное собеседование по вопросу для зачёта.

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме

видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);

- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

Итоговая оценка (зачтено/ не зачтено, а также в оценка в рамках балльно-рейтинговой системы) складывается из суммарных результатов заданий текущей и промежуточной аттестаций.

4.2.2. Типовые оценочные средства

Одним из ключевых форм проведения промежуточной аттестации является защита отчёта по проекту. Проект представляет собой подбор и анализ кейсов с привлечением категориального аппарата, освоенного в данном курсе. Отчёт по проекту включает в себя описание пяти кейсов по каждой из тем, кроме первой. Описание каждого кейса включает в себя три содержательных блока: описание ситуации с указанием конкретного типа психологической угрозы в ней, психологические причины и механизмы, лежащие в основе указанной психологической угрозы, а также возможные способы противодействия подобному типу угроз в данной конкретной ситуации.

Отчет по проекту должен соответствовать следующим критериям:

а) Наличие всех трёх блоков в описании каждого из пяти типов психологических угроз (преступление/агрессия, ложь, манипуляции, суеверия/предвзвешенности, травмирующее событие):

- блок "Описание кейса"
- блок "Психологические причины и механизмы"
- блок "Способы противодействия"

б) Высокая степень детализированности описания ситуаций в первом блоке

в) Наличие обоснования выбора этого кейса в первом блоке

г) Использование лекционного материала в блоке "Психологические причины и механизмы"

д) Оригинальность в блоке "Способы противодействия"

е) Самостоятельность в подборе кейсов (отсутствие плагиата)

Примерные вопросы к зачёту:

- 1) Типы психологических угроз. Ошибки внимания и памяти.
- 2) Типы психологических угроз. Ошибки мышления и метакогнитивные ошибки.
- 3) Понятие манипуляции. Основные формы влияния группы на личность.
- 4) Понятие манипуляции. Основные принципы манипулятивного воздействия личности на личность.
- 5) Ложь и мораль.
- 6) Распознавание лжи. Ложь и эмоции.
- 7) Способность к обману и теория психического.
- 8) Основные подходы к объяснению правонарушений.
- 9) Психология жертвы.
- 10) Психология преступника.
- 11) Предвзвешенности: понятие, основные типы, источники, пути изменения.

- 12) Суеверия: понятия, основные типы и механизмы возникновения.
- 13) Понятие стресса и стрессора. Виды стресса. Посттравматическое стрессовое расстройство.
- 14) Понятие копинга. Типы копинг-стратегий. Диагностика совладающего поведения.
- 15) Формы экстренной психологической помощи.
- 16) Этнические стереотипы, их структура и содержание. Причины стереотипизации.

4.3. Методические материалы

Текущий контроль осуществляется с целью мониторинга актуальной ситуации подготовки студентов к этапу промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в формах: контроля посещаемости, ответов на практических занятиях. Преподаватель отслеживает текущую ситуацию по указанным формам текущего контроля и выносит студентам рекомендации для улучшения качества подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточный контроль по дисциплине осуществляется в форме зачёта. Баллы за курс выставляются как сумма, складывающаяся из баллов за текущую работу и баллы за устный ответ на зачете. Преподавателям предлагается оценить ответ из каждого блока по предложенной шкале. Далее результаты ответа по блокам суммируются и выводится среднее оценку «зачтено/незачтено» и баллы, отражаемые в зачетной книжке и ведомости.

Шкала оценивания защиты отчета:

35-40 баллов

Отчет полностью соответствует следующим требованиям:

- а) Наличие всех трёх блоков в описании каждого из пяти типов психологических угроз (преступление/агрессия, ложь, манипуляции, суеверия/предрассудки, травмирующее событие):
 - блок "Описание кейса"
 - блок "Психологические причины и механизмы"
 - блок "Способы противодействия"
- б) Высокая степень детализированности описания ситуаций в первом блоке
- в) Наличие обоснования выбора этого кейса в первом блоке
- г) Использование лекционного материала в блоке "Психологические причины и механизмы"
- д) Оригинальность в блоке "Способы противодействия"
- е) Самостоятельность в подборе кейсов (отсутствие плагиата)

20-35 баллов

В отчете допускаются не более одной ошибки или несоответствие следующим выдвигаемым требованиям:

- а) Наличие всех трёх блоков в описании каждого из пяти типов психологических угроз (преступление/агрессия, ложь, манипуляции, суеверия/предрассудки, травмирующее событие):
 - блок "Описание кейса"
 - блок "Психологические причины и механизмы"
 - блок "Способы противодействия"
- б) Высокая степень детализированности описания ситуаций в первом блоке
- в) Наличие обоснования выбора этого кейса в первом блоке
- г) Использование лекционного материала в блоке "Психологические причины и механизмы"
- д) Оригинальность в блоке "Способы противодействия"
- е) Самостоятельность в подборе кейсов (отсутствие плагиата)

5-20 баллов

Отчет по проекту не соответствует 2 следующим выдвигаемым требованиям:

а) Наличие всех трёх блоков в описании каждого из пяти типов психологических угроз (преступление/агрессия, ложь, манипуляции, суеверия/предрассудки, травмирующее событие):

- блок "Описание кейса"
- блок "Психологические причины и механизмы"
- блок "Способы противодействия"

б) Высокая степень детализированности описания ситуаций в первом блоке

в) Наличие обоснования выбора этого кейса в первом блоке

г) Использование лекционного материала в блоке "Психологические причины и механизмы"

д) Оригинальность в блоке "Способы противодействия"

е) Самостоятельность в подборе кейсов (отсутствие плагиата)

0-5 баллов:

Отчет по проекту не соответствует более чем 2 требованиям, предъявляемым к написанию и оформлению отчета:

Отсутствие одного из блоков в описании каждого кейса.

Низкая степень детализированности описания кейса

Необоснованный выбор кейса по конкретной теме

Отсутствие использования лекционного материала в блоке «Психологические причины и механизмы»

Оценка психологической угрозы в кейсе как непреодолимой в блоке «Способы противодействия»

Несамостоятельность в подборе кейсов.

Шкала оценивания диспута:

8-10 баллов- выставляется студенту, если демонстрируются: глубокое и прочное усвоение программного материала полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания, свободное владение материалом, правильно обоснованные принятые решения.

5-7 баллов выставляется студенту, если демонстрируются: знание программного материала грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний; владение необходимыми навыками при выполнении практических задач.

1-4 баллов выставляется студенту, если демонстрируются: усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе даются недостаточно правильные формулировки, нарушается последовательность в изложении программного материала, имеются затруднения в выполнении практических заданий.

0 баллов выставляется студенту, если демонстрируются: незнание программного материала, при ответе возникают ошибки ,затруднения при выполнении практических работ, а также за отсутствие ответа.

Шкала оценивания устного опроса:

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;

3) языковое оформление ответа.

8-10 баллов

Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

5-7 балла

Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1-4 балла

Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов

Обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания ответа на зачете:

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый)

«удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре, презентация отчёта по итоговому проекту.

Максимальное количество баллов -100.

Интегральная шкала:

Тема 1	Введение в безопасность жизнедеятельности: психологический подход.	Диспут (10 баллов);
Тема 2	Психология манипуляций	Опрос (10 баллов);
Тема 3	Психология лжи	Диспут (10 баллов)
Тема 4	Психология преступлений	Опрос (10 баллов)
Тема 5	Психология суеверий и предрассудков	Диспут (10 баллов)
Тема 6	Психология стресса	Опрос (10 баллов);
	Зачет	Отчёт по проекту (40 баллов)

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Методические рекомендации по выполнению отчёта по проекту.

Отчёт по проекту – это краткое изложение в письменном виде анализа отдельных случаев с привлечением категориального аппарата соответствующей темы.

Цель написания отчёта по проекту – осмысленное систематическое изложение результатов анализа психологических угроз, а также форм совладания с ними. Рекомендуемый объём отчёта – 6-10 страниц (за исключением библиографического списка литературы).

Культура оформления текста – неотъемлемая составная часть учебной работы, поэтому следует обратить внимание на правильное оформление текста отчёта, ссылок, цитат, списка литературы, который должен быть оформлен по ГОСТу.

Методические рекомендации для подготовки к защите проекта

Подготовка презентации и доклада:

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию. Последовательность подготовки презентации:

1. Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию

мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться.

2. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации).

3. Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления.

4. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их.

5. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

6. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер).

7. Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

Практические советы по подготовке презентации:

- готовьте отдельно: печатный текст + слайды + раздаточный материал;
- слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто;

- текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции;

- рекомендуемое число слайдов 17-22;

- обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников;

- раздаточный материал – должен обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием; раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточный материалы должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключении, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут.

Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

Подготовка к зачету

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое</p>

	<p>и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Диспуты	<p>Диспут (групповая дискуссия) - это средство, которое позволяет определить уровень сформированности профессиональных навыков в условиях максимально приближенных к профессиональной среде. Модерацией дискуссии занимается преподаватель, который предлагает актуальную тему для дискуссии, ставит вопросы, акцентирует внимание аудитории на наиболее значимых аспектах.</p> <p>Проведение групповой дискуссии позволяет оценить формирование у студента соответствующих навыков, в том числе умение ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, умение вести цивилизованный диалог, отстаивать свою точку зрения, аргументировано отвечать на правовые позиции иных участников групповой дискуссии, способность «на ходу» оценивать свои и чужие аргументы и факты, свободно оперировать фактическим материалом и без предварительной подготовки обрабатывать возникающие вопросы и проблемы.</p> <p>Семинар-дискуссия может содержать элементы «мозгового штурма»: участники стремятся выдвинуть как можно больше идей, не подвергая их критике; потом выделяются главные, они обсуждаются и развиваются, оцениваются возможности их доказательства или опровержения.</p>
Опрос	<p>Целью опроса является формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.</p> <p>На опрос выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме; – знание разных точек зрения, высказанных в исторической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой; – наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать. <p>Опрос – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе обсуждения преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного вопроса.</p>

	<p>Однако опрос не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной литературы.</p> <p>Подготовка к опросу включает в себя изучение рекомендованной литературы и источников.</p> <p>Проведение опроса позволяет студенту приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.</p>
--	---

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. В. И. Каракеян, И. М. Никулина. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для академического бакалавриата /. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. <https://www.biblio-online.ru/book/A7348471-DFA2-4EB2-BEF3-D677D43A20B5>
2. Виноградова, С. М. Психология массовой коммуникации : учебник для бакалавров / С. М. Виноградова, Г. С. Мельник. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 512 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3446-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/425883>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 299 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/433788>
4. Бехтерев, В. М. Об экспериментальном психологическом исследовании преступников / В. М. Бехтерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 212 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-09333-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/427822>
5. Познышев, С. В. Криминальная психология. Преступные типы / С. В. Познышев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 292 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-07886-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/423925>

6.2. Дополнительная литература.

1. С. В. Белов. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) в 2 ч. Часть 1 : учебник для академического бакалавриата— М. : Издательство Юрайт, 2017.<https://www.biblio-online.ru/book/BE25733B-DA70-478E-9D41-6850BAE40B12>
2. Айзман Р.И., Шуленина Н.С., Ширшова В.М. Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010..<http://www.iprbookshop.ru/4142.html>
3. Л.А. Муравей. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов—М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.<http://www.iprbookshop.ru/7017.html>
4. Тарасов, А. Н. Психология корпоративного мошенничества : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / А. Н. Тарасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211)
http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Конституция РФ.
2. Уголовный кодекс РФ.
3. Федеральный закон от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности».
4. Федеральный закон от 25.07.1998 № 130-ФЗ «О борьбе с терроризмом».
5. Федеральный закон от 28.12.2010 № 390-ФЗ «О безопасности».
6. Федеральный закон от 09.02.2007 № 16-ФЗ «О транспортной безопасности».
7. Конвенция ШОС против терроризма
8. Международная конвенция о борьбе с актами ядерного терроризма
9. Международная конвенция о борьбе с финансированием терроризма
10. Конвенция Совета Европы о предупреждении терроризма
11. Стратегия национальной безопасности РФ. Утверждена Указом Президента РФ от 31.12.2015 № 683

6.5. Интернет-ресурсы.

1. <http://www.opasno.net/> - Энциклопедия безопасности
2. <http://www.bezopasnost.edu66.ru> - Безопасность. Образование. Человек. Информационный портал ОБЖ и БЖД: Всё о Безопасности Жизнедеятельности
3. <http://www.hardtime.ru> Безопасность и выживание в экстремальных ситуациях
4. <http://nac.gov.ru> Национальный антитеррористический комитет РФ
5. <http://www.scrf.gov.ru> Совет Безопасности Российской Федерации
6. <http://kombat.com.ua/stat.html> Статьи по выживанию в различных экстремальных условиях
7. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1132/index.htm> Автономное существование в природе – детям
8. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/Project1583/index.htm> Первые шаги граждан в чрезвычайных ситуациях (памятка о правилах поведения граждан в чрезвычайных ситуациях)
9. <http://www.goodlife.narod.ru> Искусство выживания
10. <http://www.rosпотребнадзор.ru> Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
<http://www.gosnadzor.ru> Федеральная служба по экологическому, технологическому и атомному надзору
<http://nac.gov.ru> Национальный антитеррористический комитет РФ.
11. <http://www.fcgsen.ru> Федеральный центр гигиены и эпидемиологии
<http://www.znakcomplex.ru> Охрана труда и техника безопасности
<http://www.alleng.ru/edu/saf3.htm>-Книги, пособия по ОБЖ
12. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.
15. <http://www.obzh.info> информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности).
16. info@russmag.ru Журнал ОБЖ. Основы безопасности жизни
17. vps@mail.ru Журнал Основы безопасности жизнедеятельности. Каталог вебресурсов по обеспечению безопасности.
18. <http://b23.ru/hsnc> Учебное пособие по ОСНОВАМ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ.
19. <http://b23.ru/hsb9> Учебные атласы по медицинской подготовке.

6.6. Иные источники.

1. Занько Н.Г., Малаян К.Р., Русак О.Н. Безопасность жизнедеятельности. М., 2016.
2. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А. Безопасность жизнедеятельности: Практикум: Учебное пособие. М., 2015.
3. Косолапова Н.В., Прокопенко Н.А., Побежимова Е.Л. Безопасность жизнедеятельности: Учебник. М., 2014.
4. Левчук И.П., Бурлаков А.А. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. М., 2014.
5. Маринченко А.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. М., 2015.
6. Масленникова И.С., Еронько О.Н. Безопасность жизнедеятельности. М., 2014.
7. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. М., 2016.
8. Сапронов Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности. М., 2015.
9. Хван Т.А., Хван П.А. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие. М., 2014
10. Алексеенко В.А. Безопасность жизнедеятельности. Природные и техногенные факторы. М., 2016.
11. Безопасность жизнедеятельности: Учебник / под ред. Б.С. Мاستрюкова. М., 2012.
12. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для ВУЗов / под ред. Л.А. Михайлова. СПб., 2013.
13. Белов С.В., Ванаев В.С., Козьяков А.Ф. Безопасность жизнедеятельности. Терминология: Учебное пособие. М., 2016.
14. Белов С.В., Симакова Е.Н. Ноксология. М., 2013.
15. Бондин В.И., Семехин Ю.Г. Безопасность жизнедеятельности. М., 2011.
16. Костин В.И., Костина А.В. Национальная безопасность современной России. М., 2016.
17. Кузнецов Д.В. События 11 сентября 2001 года и проблема международного терроризма в зеркале общественного мнения. М., 2014.
18. Кулагин В.М. Современная международная безопасность: Учебное пособие. М., 2012.
19. Михайлов Л., Соломин В. Основы национальной безопасности. Учебник. М., 2014.
20. Оценка кризисных ситуаций и террористических угроз национальной безопасности / под ред. В.Л. Шульца. В 2-х тт. М., 2012.
21. Петрищев В.Е. Что такое терроризм, или Введение в террорологию. М., 2013.
22. Сидоренко А.Г., Тихомиров Ю.В. Терроризм и антитеррористическая безопасность: в контексте истории и современной геополитики. М., 2011.
23. Тверская С.С. Безопасность жизнедеятельности. Словарь-справочник. М., 2010.
24. Терроризм в современном мире / под ред. В.Л. Шульца. М., 2011.
25. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф. М., 2014.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozgr.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.03.01 Когнитивная психология и когнитивные науки
(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:
Преподаватель кафедры
общей психологии ИОН РАНХиГС

Логинов Н. И.

Декан факультета психологии ИОН
докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина *Б1.В.ДВ.03.01 «Когнитивная психология и когнитивные науки»* обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ПК -6	на уровне знаний: знает основные подходы к изучению познавательных процессов, современные методы, используемые в междисциплинарных исследованиях познания
	на уровне умений: умеет анализировать познавательные процессы с точки зрения их связи с мозговым субстратом и их местом в когнитивной архитектуре
	на уровне навыков: способен использовать объяснительные модели и существующие методы в когнитивных науках для решения прикладных задач

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины *Б1.В.ДВ.03.01 «Когнитивная психология и когнитивные науки»* в соответствии с учебным планом составляет 4 з.е (144 академических часа/ 108 астрономических часа), из которых 18 ак.ч. (13,5 астр.ч.) выделены на лекционные занятия, 28 ак.ч. (21 астр.ч.) выделено на практические занятия, 62 ак.ч. (46,5 астр.ч.) выделено на самостоятельную работу обучающихся и 36 ак.ч (27 астр. ч) на контроль самостоятельной работы.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина *Б1.В.ДВ.03.01 «Когнитивная психология и когнитивные науки»* относится к блоку 1 «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору в вариативной части учебного плана. Дисциплина в соответствии с учебным планом изучается на 3 курсе во 2 семестре. Формой промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом является экзамен.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос	Частично с использованием ДОТ. Может

	использоваться система дистанционного обучения (СДО)
--	--

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

п/п	№ Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.					СР / ЭО, ДОТ	Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации* **
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР/ЭО, ДОТ*	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР/ЭО, ДОТ		
Тема 1	Предмет и история когнитивной науки	10	2		2		6	Д
Тема 2	Основные подходы в когнитивной науке: символичный, модульный и нейросетевой	22	6		6		10	О
Тема 3	Междисциплинарные методы исследования в когнитивной науке	14	2		2		10	О
Тема 4	Проблема сознания в когнитивной науке	16	2		4		10	О
Тема 5	Проблема	16	2		4		10	О

	субстрата познавательных процессов							
Тема 6	Междисциплинарные исследования восприятия, внимания и речи в когнитивной науке	18	2		6		10	О
Тема 7	Прикладные аспекты когнитивной науки. Перспективы развития когнитивной науки	12	2		4		6	К
Промежуточная аттестация								Экз
Всего:		144	18		28	36	62	

Формы текущего контроля успеваемости: диспут (Д), опрос (О), контрольная работа (К)

Форма промежуточной аттестации: экзамен (Экз)

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Предмет и история когнитивной науки

Предмет когнитивной науки. Классификация познавательных процессов в психологии. Основные дисциплины, образующие когнитивную науку. Проблемы и стратегии междисциплинарного взаимодействия. Примеры исследований. Информационный подход и компьютерная метафора как общие допущения, стоящие за когнитивными исследованиями. Предпосылки возникновения когнитивной науки в США. Рождение когнитивной науки. Возникновение термина «когнитивная наука». Институционализация когнитивной науки в США и Европе. Когнитивные исследования и институционализация когнитивной науки в России.

Тема 2. Основные подходы в когнитивной науке: символьный, модульный и нейросетевой

Символьный подход. Мышление как вычисление. Представление о внутреннем оперировании символами. Гипотеза о физической символической системе. Понятие алгоритма. Формализация понятия алгоритма в работах А. Тьюринга. Кибернетика Н. Винера. Биокибернетика Н.А. Бернштейна и П.К. Анохина. Первые модели процесса решения задач. Символьный подход и моделирование процессов восприятия, внимания и памяти в когнитивной психологии. Критика символического подхода к изучению познания. Модульный подход. Видоизменение компьютерной метафоры в связи с изменением архитектуры вычислительной техники. Представление о модульности биологического организма. Метафора армейского ножа. Нейрофизиология зрительной системы как свидетельство в пользу модульной организации познавательных процессов. Гипотеза всеобщей модульности. Критерии выделения модулей по Дж. Фодору. Критерии различения автоматической и контролируемой обработки информации. Методология модульного подхода: метод двойной диссоциации. Пример исследования: восприятие для опознания и восприятие для действия. Критика представлений о модульности речи. Критика модульного подхода к изучению познания. Нейросетевой (коннекционистский) подход. «Субсимвольные» вычисления. Представление об обучении как изменении весовых коэффициентов связи между элементами сети или процессе изменения структуры

сети. Основные задачи, решаемые искусственными нейронными сетями. Базовая архитектура искусственной нейронной сети. Искусственная нейронная сеть У. Маккаллоха и У. Питтса. Перцептроны Ф. Розенблата. Элементарный перцептрон и многослойные перцептроны. Критика элементарных перцептронов. Упадок и возрождение коннекционизма. Обучение нейронных сетей с учителем. Обучение нейронных сетей без учителя: обучение по правилу Хебба, соревновательное обучение. Примеры исследований. Моделирование извлечения информации из долговременной памяти. Моделирование формирования социальных стереотипов. Моделирование эффектов контекста в распознавании образов. Моделирование гештальтфеноменов. Моделирование освоения языка ребенком. Моделирование феноменов Пиаже. Критика нейросетевого подхода. Возможности интеграции нейросетевого подхода с символьным и модульным подходами.

Тема 3. Междисциплинарные методы исследования в когнитивной науке

Частные и междисциплинарные методы исследования в когнитивной науке. Регистрация движений глаз. Виды движений глаз и их функции. Виды фиксационных движений глаз. Физиологический нистагм. Фиксационный оптокинетический нистагм (ФОКН). Контактные и бесконтактные способы регистрации движений глаз. Движения глаз и восприятие. Подходы к регистрации мозговой активности: регистрация хода переработки информации, функциональное картирование мозга, воздействие на активность мозга. Электроэнцефалография (ЭЭГ) и метод вызванных потенциалов (ВП). Электrokортикография. Магнитоэнцефалография (МЭГ). Методы функционального картирования мозга. Явление нейро-сосудистой связи. Позитронно-эмиссионная томография (ПЭТ). Функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ). Методы воздействия на активность мозга. Стимуляция отдельных нейронов. Локальное фармакологическое подавление активности отдельных участков мозга. Транскраниальная магнитная стимуляция (ТМС).

Тема 4. Проблема сознания в когнитивной науке

Проблема сознания в психологии. История изучения сознания в психологии. Метафоры и свойства сознания. Гипотезы о функциях и происхождении сознания. Сознание и речь. Дискуссии в рамках классической и современной психологии сознания. Описание неосознаваемых процессов в психологии. Стратегии исследования сознания в когнитивной науке. Критерии наличия информации у субъекта. Проблема множественных уровней сознания. Сознание и осознание. Исследования неосознаваемой обработки информации в когнитивной науке. ИмPLICITная память. ИмPLICITное научение. Прайминг-эффекты как форма имPLICITной памяти. Критерии степени осознанности. Прямые и косвенные меры осознания.

Тема 5. Проблема субстрата познавательных процессов

Психофизическая проблема. Две крайние точки зрения по проблеме мозговой локализации психических функций: эквипотенциализм и узкий локализационизм. Проблема моделирования психических функций. Проблема сознания в нейрофизиологии и возможные решения: сознание как функция целостного мозга, распределенных нейронных ансамблей, коалиций нейронов, отдельных нейронов или специфических нейрохимических процессов. Проблема феноменальных качеств («кволия»). Понятие нервных коррелятов сознания. Разработка объективных коррелятов сознательного опыта. Примеры исследований.

Тема 6. Междисциплинарные исследования восприятия, внимания и речи в когнитивной науке

Использование психологических и нейрофизиологических методов для решения проблемы локуса селекции. Использование психолингвистических методов для изучения роли внимания в построении высказывания. Моделирование зрительного внимания. Моделирование совместного внимания. Использование различных моделей внимания при

конструировании и обучении мобильных роботов. Использование особенностей совместного внимания человека при разработке виртуальных сред.

Тема 7. Прикладные аспекты когнитивной науки. Перспективы развития когнитивной науки

Искусственный интеллект. Тест Тьюринга. Примеры искусственных систем ведения диалога: «Элиза», «Пэрри» и «Элис». Критика теста Тьюринга. «Парадокс китайской комнаты» Дж. Сёрля. Системы обработки естественного языка и представление знаний. История исследований в области машинного перевода. Робототехника. Эргономика и юзабилити. Взаимодействие человека с компьютером. Когнитивный дизайн. Когнитивно-ориентированные технологии обучения. Когнитивная экономика и проблема человеческой рациональности. Перспективы развития когнитивной науки. Экологический подход. Учет телесности, социальных и культурных аспектов человеческого познания в современных когнитивных исследованиях. «Воплощенное» познание: примеры исследований. Социо-когнитивная нейронаука: примеры исследований. Моделирование социальных взаимодействий в среде виртуальной реальности. Нейробиология культурных и профессиональных различий.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Предмет и история когнитивной науки	Диспут
Основные подходы в когнитивной науке: символичный, модульный и нейросетевой	Опрос
Междисциплинарные методы исследования в когнитивной науке	Опрос
Проблема сознания в когнитивной науке	Опрос
Проблема субстрата познавательных процессов	Опрос
Междисциплинарные исследования восприятия, внимания и речи в когнитивной науке	Опрос
Прикладные аспекты когнитивной науки. Перспективы развития когнитивной науки	Контрольная работа

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы по теме 1

Примерные темы для диспута:

- 1) Проблемы и стратегии междисциплинарного взаимодействия
- 2) Возможные варианты определения предмета когнитивной науки
- 3) Основания для классификации когнитивных процессов
- 4) Возможность существования единой номенклатуры когнитивных процессов
- 5) Существующие когнитивные архитектуры: преимущества и недостатки

Типовые оценочные материалы по теме 2

Примерные вопросы к опросу:

- 1) Опишите основные положения, лежащие в основе символического подхода к познанию.
- 2) Сформулируйте гипотезу о физической символической системе.
- 3) Что такое алгоритм и как данное понятие формализовывалось в работах А. Тьюринга.
- 4) Приведите пример использования символического подхода к изучению и моделированию процессов восприятия, внимания или памяти в когнитивной психологии.
- 5) Сформулируйте основные пункты критики символического подхода к изучению познания.
- 6) Опишите основные положения, лежащие в основе модульного подхода к познанию.
- 7) Какая метафора лежит в основе модульного подхода к познанию?
- 8) Сформулируйте гипотезу всеобщей модульности.
- 9) Назовите критерии выделения модулей по Дж. Фодору.
- 10) Назовите критерии различения автоматической и контролируемой обработки информации.
- 11) Сформулируйте основные пункты критики модульного подхода к изучению познания.
- 12) Опишите основные положения, лежащие в основе модульного подхода к познанию.
- 13) Перечислите основные задачи, решаемые искусственными нейронными сетями.
- 14) Сформулируйте основные пункты критики нейросетевого подхода.

Типовые оценочные материалы по теме 3

Примерные вопросы к опросу:

- 1) Опишите контактные и бесконтактные способы регистрации движений глаз.
- 2) Назовите основные подходы к регистрации мозговой активности.
- 3) Сформулируйте преимущества и недостатки использования электроэнцефалографии (ЭЭГ) и метода вызванных потенциалов (ВП).
- 4) Сформулируйте преимущества и недостатки использования магнитоэнцефалографии (МЭГ).
- 5) Сформулируйте преимущества и недостатки использования позитронно-эмиссионной томографии (ПЭТ).
- 6) Сформулируйте преимущества и недостатки использования функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ).
- 7) Перечислите основные методы воздействия на активность мозга.

Типовые оценочные материалы по теме 4

Примерные вопросы к опросу:

- 1) Перечислите основные метафоры и свойства сознания.
- 2) Опишите существующие стратегии исследования сознания в когнитивной науке.
- 3) Назовите критерии наличия информации у субъекта.
- 4) Приведите пример исследования неосознаваемой обработки информации в когнитивной науке.
- 5) Что такое имплицитная память?
- 6) Что такое имплицитное научение?
- 7) Перечислите ключевые критерии степени осознанности.
- 8) В чём отличие прямых и косвенных мер осознания?

Типовые оценочные материалы по теме 5

Примерные вопросы к опросу:

- 1) Сформулируйте психофизическую проблему.
- 2) Назовите две крайние точки зрения по проблеме мозговой локализации психических функций.
- 3) Назовите основные решения проблемы локализации сознания в мозге
- 4) Приведите пример феноменальных качеств («квалиа»).
- 5) Приведите пример нервных коррелятов сознания.

Типовые оценочные материалы по теме 6

Примерные вопросы к опросу:

- 1) Какие психологические и нейрофизиологические методы используются для решения проблемы локуса селекции?
- 2) Какие психолингвистические методы используются для изучения роли внимания в построении высказывания?
- 3) Приведите пример использования различных моделей внимания при конструировании и обучении мобильных роботов.
- 4) Приведите пример использования особенностей совместного внимания человека при разработке виртуальных сред.

Типовые оценочные материалы по теме 7

Примерные вопросы контрольной работы:

1. Основные методы изучения активности мозга.
2. Функциональное картирование мозга. Примеры исследований.
3. Проблема сознания в нейрофизиологии. Нервные корреляты сознания.
4. Изучение неосознаваемых процессов в когнитивной науке.
5. Психофизическая проблема в когнитивной науке.
6. Междисциплинарные исследования по проблеме локуса селекции.
7. Междисциплинарные исследования связи речи и внимания.
8. Моделирование совместного внимания при обучении мобильных роботов.
9. Проблематика искусственного интеллекта. Примеры проектов.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является экзамен. В качестве средства оценивания промежуточной аттестации используется устное собеседование по билету, в каждом из которых содержится 2 вопроса.

4.2.2. Типовые оценочные средства

Вопросы к экзамену:

1. Предмет когнитивной науки. Основные дисциплины, образующие когнитивную науку.
2. История когнитивной науки.
3. Компьютерная метафора в когнитивной науке.
4. Символьный подход в когнитивной науке. Общая характеристика.
5. Модульный подход в когнитивной науке. Общая характеристика.
6. Нейросетевой подход в когнитивной науке. Общая характеристика.
7. Использование регистрации движений глаз в исследованиях восприятия и внимания.
8. Использование регистрации движений глаз в исследованиях речи.
9. Основные методы изучения активности мозга.

10. Функциональное картирование мозга. Примеры исследований.
11. Проблема сознания в нейрофизиологии. Нервные корреляты сознания.
12. Изучение неосознаваемых процессов в когнитивной науке.
13. Психофизическая проблема в когнитивной науке.
14. Междисциплинарные исследования по проблеме локуса селекции.
15. Междисциплинарные исследования связи речи и внимания.
16. Моделирование совместного внимания при обучении мобильных роботов.
17. Проблематика искусственного интеллекта. Примеры проектов.
18. Философские споры вокруг искусственного интеллекта.
19. Когнитивная экономика и проблема человеческой рациональности.
20. Экологический подход к познанию.
21. «Воплощенное» познание: учет телесности в когнитивных исследованиях.
22. Нейробиология культурных и профессиональных различий.

4.3. Методические материалы

Текущий контроль осуществляется с целью мониторинга актуальной ситуации подготовки студентов к этапу промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в формах: контроля посещаемости, ответов на практических занятиях, выполнении контрольных работ. Преподаватель отслеживает текущую ситуацию по указанным формам текущего контроля и выносит студентам рекомендации для улучшения качества подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточный контроль по дисциплине осуществляется в форме экзамена. Баллы за курс выставляются как сумма, складывающаяся из баллов за текущую работу и баллы за устный ответ на зачете. Преподавателям предлагается оценить ответ из каждого блока по предложенной шкале. Далее результаты ответа по блокам суммируются и выводится среднее оценку «отлично/хорошо/удовлетворительно/неудовлетворительно» и баллы, отражаемые в зачетной книжке и ведомости.

Шкала оценивания диспута:

8-10 баллов- выставляется студенту, если демонстрируются: глубокое и прочное усвоение программного материала полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания, свободное владение материалом, правильно обоснованные принятые решения.

5-7 баллов выставляется студенту, если демонстрируются: знание программного материала грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний; владение необходимыми навыками при выполнении практических задач.

1-4 баллов выставляется студенту, если демонстрируются: усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе даются недостаточно правильные формулировки, нарушается последовательность в изложении программного материала, имеются затруднения в выполнении практических заданий.

0 баллов выставляется студенту, если демонстрируются: незнание программного материала, при ответе возникают ошибки ,затруднения при выполнении практических работ, а также за отсутствие ответа.

Шкала оценивания устного опроса:

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

5 баллов

Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

3-4 балла

Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1-2 балла

Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов

Обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания контрольной работы

12-15 баллов

Полный и правильный ответ на вопросы, без ошибок и недочетов, логично структурированный и изложенный материал. Обучающийся демонстрирует знание специальной литературы по курсу. В ответе приводятся примеры (из изученного материала или собственные).

6-11 баллов

Полный правильный ответ с соблюдением логики изложения материала, но при ответе допускаются не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов.

1-5 баллов

Обучающийся правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов, плохо знает текст произведения, допускает искажение фактов. неполные знания, допускаются ошибки и неточности, ответ выстроен нелогично, При этом хотя бы по одному из заданий ошибки не должны иметь принципиального характера.

0-баллов

Обучающийся допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена более высокий балл, или если правильно выполнил менее

половины работы, а также в случае, если обучающийся не дал ответа на вопрос, дал неверные, содержащие фактические ошибки ответы на все вопросы

Шкала оценивания ответа на экзамене

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый)

«удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре и ответ на экзамене.

Максимальное количество баллов -100.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине Б1.В.ДВ.03.01 «Когнитивная психология и когнитивные науки» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекционные и практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной

подготовке;

- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории;
- выполните практические задания;
- запишите вопросы и моменты, в которых Вы испытываете затруднения при

выполнении практического задания.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения.

Перед выполнением студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объекта, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо поэтапного освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведения промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Лекции	Работа на лекции является очень важным видом

	<p>студенческой деятельности, т.к. лектор дает выжимку по обширному материалу изучаемой проблематики, что обуславливает «быстрое устаревание» учебного материала, изложенного в основной и дополнительной учебной литературе. Краткие записи лекций (конспектирование) помогает усвоить материал. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. или подчеркивать красной ручкой. Целесообразно разработать собственную символику, сокращения слов, что позволит сконцентрировать внимание студента на важных сведениях. Прослушивание и запись лекции можно производить при помощи современных устройств (диктофон, ноутбук, нетбук и т.п.). Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Лекционный материал является базовым, с которого необходимо начать освоение соответствующего раздела или темы.</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>

Диспуты	<p>Диспут (групповая дискуссия) - это средство, которое позволяет определить уровень сформированности профессиональных навыков в условиях максимально приближенных к профессиональной среде. Модерацией дискуссии занимается преподаватель, который предлагает актуальную тему для дискуссии, ставит вопросы, акцентирует внимание аудитории на наиболее значимых аспектах.</p> <p>Проведение групповой дискуссии позволяет оценить формирование у студента соответствующих навыков, в том числе умение ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, умение вести цивилизованный диалог, отстаивать свою точку зрения, аргументировано отвечать на правовые позиции иных участников групповой дискуссии, способность «на ходу» оценивать свои и чужие аргументы и факты, свободно оперировать фактическим материалом и без предварительной подготовки обрабатывать возникающие вопросы и проблемы.</p> <p>Семинар-дискуссия может содержать элементы «мозгового штурма»: участники стремятся выдвинуть как можно больше идей, не подвергая их критике; потом выделяются главные, они обсуждаются и развиваются, оцениваются возможности их доказательства или опровержения.</p>
Опрос	<p>Целью опроса является формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.</p> <p>На опрос выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме; – знание разных точек зрения, высказанных в исторической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой; – наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать. <p>Опрос – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе обсуждения преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного вопроса. Однако опрос не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной литературы.</p> <p>Подготовка к опросу включает в себя изучение рекомендованной литературы и источников.</p> <p>Проведение опроса позволяет студенту приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.</p>
Контрольная работа	<p>Данный вид работы направлен на оценку усвоения знаний по изучаемой дисциплине, а также умения их реплицировать на другие примеры. Контрольная работа выполняется с целью закрепления знаний, полученных студентом в ходе лекционных</p>

	<p>и практических занятий и приобретения навыков самостоятельного понимания и применения знаний по изучаемой дисциплине и навыков работы со специальной литературой. Написание контрольной работы призвано оперативно установить степень усвоения студентами учебного материала дисциплины и формирования соответствующих компетенций. Контрольная работа может включать знакомство с основной, дополнительной и нормативной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в теме и (или) составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, решение конкретных практических задач. Содержание подготовленного студентом ответа на поставленные вопросы контрольной работы должно показать знание студентом теории вопроса и практического ее разрешения. Контрольная работа выполняется студентом, в срок установленный преподавателем в письменном виде. Перед написанием работы необходимо внимательно ознакомиться с содержанием вопросов (или задачи) по лекции, учебнику, изучить рекомендуемую литературу. Ответы на контрольные вопросы должны быть полными, обстоятельно изложены и в целом раскрывающими содержание вопроса.</p>
Тестирование	<p>Тест- это система стандартизированных вопросов (заданий) позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть только аудиторными. О проведении теста, его формы, а также раздел (темы) дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения студентов преподаватель. Возможно проведение промежуточных тестов во время практических занятий, а также тест может использоваться как способ проведения экзамена (зачета).</p>

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Дормашев Ю.Б., Капустин С.А., Петухов В.В. Общая психология. Тексты. Том 3. Субъект познания. Книга 1 [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные. — М.: Когито-Центр, 2013.— 704 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15277>
2. сост. Дормашев Ю.Б., Капустин С.А., Петухов В.В. Общая психология. Тексты. Том 3. Субъект познания. Книга 2 [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2013.— 592 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15278>
3. сост. Дормашев Ю.Б., Капустин С.А., Петухов В.В. Общая психология. Тексты. Том 3. Субъект познания. Книга 3 [Электронный ресурс]/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2013.— 616 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15279>
4. Белоусова А.К. Стиль мышления [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Белоусова А.К., Пищик В.И.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47142>

6.2. Дополнительная литература.

1. Акопов, Г. В. Психология сознания. Вопросы методологии, теории и прикладных исследований [Электронный ресурс] / Г. В. Акопов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Институт психологии РАН, 2010. — 272 с. — 978-5-9270-0178-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15607.html>

2. Белоусова А.К. Стиль мышления [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Белоусова А.К., Пищик В.И.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011.— 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47142>

3. Барабанщиков В.А. Айттрекинг [Электронный ресурс]: методы регистрации движений глаз в психологических исследованиях и практике/ Барабанщиков В.А., Жегалло А.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2014.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32123>

4. Разумникова О.М. Общая психология. Когнитивные процессы и состояния [Электронный ресурс]: практикум/ Разумникова О.М.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2011.— 76 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44812>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211).

http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

«Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г. №946;

Самостоятельный образовательный стандарт высшего образования Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный и.о.ректора М.Н. Назаровым от 17.08.2016 г. № 01-4545

6.5. Интернет-ресурсы.

1. E-library.ru
2. Ebsco.com
3. Ozrp.narod.ru
4. Scopus.com
5. <http://ipscience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>

6.6. Иные источники.

Нет.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; укомплектована специализированной мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)
LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)
LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB
ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.25 Дифференциальная психология
(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:
Преподаватель кафедры
общей психологии ИОН РАНХиГС

Морозов М.И.

Декан факультета психологии ИОН
докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),
соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

1.1. Дисциплина (Б1.Б.25 Дифференциальная психология) обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ПК-5	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экспериментальные основы возникновения и развития дифференциальной психологии и её места в системе психологических наук; - теории формирования индивидуальности; - типологии, основывающиеся на индивидуально-психологических различиях; - половой диморфизм; - современные социобиологические теории; - о закономерностях, выявленных в психологических исследованиях различий между полами; - о роли наследственности и среды в формировании половых различий; - способы элиминации систематических индивидуальных различий анализе экспериментальных данных. <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь самостоятельно анализировать содержание базовых понятий дисциплины; - применять основные математические категории, используемые для описания индивидуальных различий (распределение частот и его характеристики). <p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике методы дифференциально-психологических исследований
ПК-9	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - категориальный строй и терминологический аппарат дифференциальной психологии; - содержание и задачи основных направлений практической деятельности психолога и их взаимосвязь; - основные теоретические подходы к пониманию методов диагностики индивидуальных различий и реализации индивидуального подхода в учебной и профессиональной деятельности человека <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - профессионально грамотно определять индивидуально-психологические особенности, которые составляют причину психологических нарушений и трудностей с целью организации коррекционной работы; - уметь проектировать развивающую образовательную среду с учетом индивидуально-психологических особенностей для разных

субъектов, для разных возрастных групп и разных житейских ситуаций; профессионально грамотно осуществлять психологическое сопровождение

на уровне навыков:

-базовыми средствами и методами построения прогноза интеллектуальных и учебных достижений и личностных особенностей в целях реализации индивидуального подхода, профессиональной ориентации и профессионального отбора

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.Б.25«Дифференциальная психология» в соответствии с учебным планом составляет 3 з.е (108 академических часа/ 84 астрономических часа), из которых 28 ак.ч. (21 астр.ч.) выделены на практические занятия, 80 ак.ч. (60 астр.ч.) выделено на самостоятельную работу обучающихся.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- дисциплина Б1.Б.25«Дифференциальная психология» относится к блоку 1 «Дисциплины» и является обязательной дисциплиной вариативной части учебного плана. Дисциплина в соответствии с учебным планом изучается на 3 курсе в 1 семестре. Формой промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом является зачет.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

п/п	№ Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости и**, промежуточ ной аттестации* **
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР / ЭО, ДОТ	
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДОТ	К С Р		
Тема 1	Предмет, задачи и методы дифференциальной	12			2		10	(О)
Тема 2	Биологические основы индивидуальных различий в психике и поведении.	12			2		10	(О)
Тема 3	Индивидуально-психологические различия в сфере ощущения и восприятия	14			4		10	(О)
Тема 4	Когнитивные функции и интеллект.	14			4		10	(О)
Тема 5	Темперамент, характер, личность.	14			4		10	(О)
Тема 6	Формирование индивидуальности в онтогенезе.	14			4		10	(О)
Тема 7	Групповые психологические различия.	14			4		10	(О)
Тема 8	Индивидуальные различия в учебной и профессиональной	14			4		10	(К)/(Т)

	деятельности.						
Промежуточная аттестация							Зачет
Всего:	108			28		80	

- формы текущего контроля успеваемости контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т)

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ.

Дифференциальная психология – отрасль науки, изучающая индивидуальные различия психики индивидов и групп людей, а также природу, источники и последствия этих различий. Это наука о закономерностях психического варьирования, возникновения и проявления индивидуальных различий в психике человека, ее основная задача - разработать теоретические основы психодиагностических исследований и психокоррекционных программ. эмпирических обобщений и связать их с современными научными результатами.

В дифференциальной психологии существуют разные парадигмы решения описанных выше задач, в значительной степени они связаны с двумя разными подходами, традиционно ориентированными на естественнонаучные или социально обусловленные модели формирования личности человека. Это биогенетический и социогенетический подходы к изучению человека. В логике этих подходов по-разному решается вопрос о соотношении важных психологических конструкторов: индивида, организма, личности. Представления об индивидуальности человека.

Системный подход к проблеме индивидуальности человека. Интегральная индивидуальность. Понятие “нормы” в психологии.

Психологическая систематика индивидуальных различий. Типологическая и измерительная парадигмы. Номотетический и идиографический способы описания индивидуальных различий. Методы получения и статистической обработки данных в дифференциальной психологии.

Тема 2. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РАЗЛИЧИЙ В ПСИХИКЕ И ПОВЕДЕНИИ.

Определение источников индивидуальных вариаций психического – центральная проблема дифференциальной психологии. Среди способов описания индивидуальных различий в психологии видное место занимает телесная конституция. Телесная конституция как фактор индивидуализации психического развития. Конституциональные теории темперамента. Типология Э. Кречмера, У.Шелдона, К.Конрада: общее и различное. Теория Кречмера представляет типологический вариант. Теория Шелдона – измерительный. Современные представления о роли эндокринной системы в опосредовании связи между строением тела и психическими особенностями человека.

Теория свойств нервной системы И.П.Павлова. Такие свойства нервных процессов, как сила, подвижность, равновесие обеспечивают приспособляемость особи к изменениям среды. Комбинируя эти свойства, можно теоретически составить 24 типа нервной системы (при этом тип понимается как обобщенная картина поведения). 4 из них могут быть поставлены в соответствие типам темперамента, давно известным в медицине (сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик).

Развитие теории свойств нервной системы в трудах Б.М.Теплова и В.Д.Небылицына. Дифференциальная психофизиология

Особенности функционирования вегетативной нервной системы как основа поведенческих различий: поведение типа А и типа Б. Индивидуальные особенности суточных ритмов человека. Биоритмологические типы. Свойства нервной системы и тип высшей нервной деятельности как детерминанты индивидуальных особенностей поведения человека. Скоростные характеристики нервных процессов и их поведенческие проявления. Скорость и точность переработки информации в нервной системе как основа индивидуальных различий в биологическом интеллекте (концепция Г.Айзенка).

Функциональная асимметрия парных органов. Профиль латеральной организации как индивидуальное сочетание моторных и сенсорных асимметрий. Типология профилей асимметрии. Левшество и леворукость. Церебральное доминирование и доминирование руки (уха, глаза) связаны обычно контрлатеральными отношениями (т.е. при ведущей правой руке за речь отвечает левое полушарие).

Специальная теория индивидуальности, в которой В.М.Русалов уточнил некоторые положения учения В.С.Мерлина об интегральной индивидуальности. Биологические факторы индивидуальности – это не только телесная, морфофункциональная организация человека, но и программы поведения, создавшиеся в процессе эволюции живого мира

Тема 3. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ В СФЕРЕ ОЩУЩЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЯ.

Сенсорные и перцептивные индивидуально-психологические характеристики образующие сферу психической реальности, начинаются с первичных, "нижних" уровней иерархии индивидуальности. Психомоторика, с одной стороны, и организация субъективного сенсорного опыта в целом может характеризоваться шкалой "занижения—завышения" (reducing or augmenting), В зависимости от индивидуальных особенностей, в восприятии субъекта преобладает тенденция либо преуменьшать, либо преувеличивать воспринимаемое. Диапазон реакций — от крайнего преуменьшения до крайнего преувеличения — является, в этом случае, переменной перцептивного реагирования. Эти различия рассматриваются в связи с проблемой контроля перцептивного входа. Большинство обнаруженных различий в способах восприятия группируются вокруг нескольких метапараметров {глобальность-артикулированность, широта—узость и др.}. Концептуальное обобщение экспериментальных дифференциально-психологических исследований в области восприятия возникло в 1950-х годах в рамках двух перспективных направлений. Первое направление - "Новый Взгляд" (New Look) на проблему соотношения мотивационных и перцептивных факторов при изучении индивидуальных различий. Второе – изучение когнитивного стиля зависимости-независимости от поля, которое началось с обнаружения индивидуальных различий в способности студентов колледжа правильно устанавливать вертикальную позицию в специальной тестовой ситуации с искажением в работах Г, Уиткина.

Тема 4. КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ И ИНТЕЛЛЕКТ.

Индивидуальные различия в когнитивной сфере. Психометрический подход к изучению интеллектуальных различий. Активность и саморегуляция как универсальные условия реализации интеллектуального поведения. Способности и задатки. Природа задатков. Понятие биологического интеллекта. Скорость и точность переработки информации в нервной системе как основа индивидуальных различий в биологическом интеллекте. Миелиновая гипотеза. Факторно-аналитический подход к изучению интеллекта. Понятие общего и специальных факторов. Иерархическая модель структуры интеллекта.

Стиль познавательной деятельности. Когнитивные стили /полезависимость - полenezависимость, рефлексивность - импульсивность, аналитичность - синтетичность,

когнитивная простота- сложность и др./ и их место в структуре психологических особенностей человека. Способности в структуре индивидуальности. Представление об общих и специальных способностях и их задатках. Умственная одаренность и ее психологические проявления

ТЕМА 5. ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР, ЛИЧНОСТЬ

Представления о динамическом и содержательном аспектах функционирования индивидуальности человека (Б.М.Теплов). Темперамент как формально-динамическая подструктура индивидуальности. История изучения темперамента. Типология темпераментов И.Канта. Факторные теории темперамента. Критериально-ориентированный подход к изучению структуры темперамента. Активность и эмоциональность как основные компоненты темперамента. Диагностика свойств темперамента. Специальная теория темперамента В.М.Русалова.

Соотношение темперамента и характера. Структура, содержание и форма характера. Типология характеров. Акцентуации характеров и их классификация. Соотношение темперамента, характера и личности. Психологические типы К.Юнга. Теория черт. Способы выделения, описания черт и их классификация. Структурная теория черт личности Р. Кеттелла. Теория типов личности Г.Айзенка. Теория пяти факторов (Большая пятерка). Индивидуальные различия в потребностно-мотивационной сфере. Шкала поиска ощущений М.Закермана. Индивидуальные различия мотивации достижений. Ориентация на успех или избегание неудачи. Типы атрибуции ответственности. Выученная беспомощность. Аффилиация и индивидуальные различия в общении.

Тема 6. ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В ОНТОГЕНЕЗЕ.

Проблема соотношения возрастного и индивидуального в психическом развитии. Индивидуальность взрослого человека рассматривается как система его особенностей и как индивида, и как организма, и как личности, т.е. как "иерархическая система системных качеств". Индивидуальное развитие в этом контексте понимается как процесс, протекающий на разных уровнях и включающий как макро-, та и микрогенетические изменения, дифференциацию и интеграцию систем. Благодаря существованию межсистемной и межуровневой гетерохронности опережающими темпами в онтогенезе развиваются соматические уровни (генетический, биохимический, физиологический), создавая предпосылки и условия для развития собственно психологических уровней (динамического и содержательного). Таким образом,

биологическое созревание как условие психического развития. Сложную структуру имеет понятие возраста. Выделяют, как правило, три варианта оценки: биологический, календарный и умственный возраст. Возрастная норма может рассматриваться применительно ко всем трем видам возраста. Индивидуальные различия в темпах созревания: акселерация и ретардация. Психологические особенности акселерантов и ретардантов. Проблема континуальности - дискретности развития. Виды стабильности. Методы изучения динамики индивидуального развития. Индивидуально-типические варианты (траектории) развития и проблема прогноза. Психологические предикторы развития: способы построения и использования. Возможность прогнозирования индивидуального развития в значительной мере зависит от того, насколько стабильны в онтогенезе индивидуально-психологические особенности человека. Существует несколько разных моделей стабильности индивидуальных особенностей в онтогенезе: первая оценивает континуальность идентичного поведения; вторая – разных типов поведения, отражающих одни и те же базовые процессы, которые континуальны, третья – постоянство самих возрастных изменений, их этапов и последовательности, хотя сроки их проявления будут у разных людей разными.

Тема 7. ГРУППОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ.

Половой диморфизм. Пол как биологическое явление относится к индивидуальным характеристикам. Различия в психологических качествах у людей различного пола (гендер) стали выделяться как предмет исследования сравнительно недавно, особенно в отечественной психологии, ориентированной на понимание личности как совокупности общественных отношений.

Расовые различия и уровень умственного развития. Социально-психологические особенности этнического самосознания. Типы этнической идентичности и их влияние на формирование индивидуальности человека. Социально-экономические различия и умственное развитие детей. Этническая идентичность — составная часть социальной идентичности личности, психологическая категория, которая относится к осознанию своей принадлежности к определенной этнической общности. В ее структуре обычно выделяют два основных компонента — когнитивный (знания, представления об особенностях собственной группы и осознание себя как ее члена на основе определенных характеристик) и аффективный (оценка качеств собственной группы, отношение к членству в ней, значимость этого членства).

Тема 8. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Индивидуально-психологические особенности учащихся и их роль в успешности обучения. Понятие обучаемости. Факторы, определяющие обучаемость. Индивидуальный темп и успешность обучения. Когнитивные стили и стратегия учебной деятельности. Формы индивидуализации и дифференциации обучения. Индивидуальные особенности как основания для профессиональной ориентации и профессионального отбора. Профессиональная пригодность. Индивидуальный стиль деятельности как инструмент формирования профессиональной пригодности.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Предмет, задачи и методы дифференциальной	(О)
Биологические основы индивидуальных различий в психике и поведении.	(О)
Индивидуально-психологические различия в сфере ощущения и восприятия	(О)
Когнитивные функции и интеллект.	(О)
Темперамент, характер, личность.	(О)
Формирование индивидуальности в онтогенезе.	(О)
Групповые психологические различия.	(О)
Индивидуальные различия в учебной и профессиональной деятельности.	(К)/(Т)

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные средства по Теме 1.

1. Что изучает дифференциальная психология? В чем ее специфика, как науки.
2. Назовите 2 подхода к формированию личности человека, в чем разница между ними?
3. Системный подход к проблеме индивидуальности человека.
4. Интегральная индивидуальность.
5. Понятие “нормы” в психологии.

Типовые оценочные средства по Теме 2.

1. Какие источники индивидуальных вариаций психического Вы знаете?
2. Какова центральная проблема дифференциальной психологии?
3. Что такое телесная конституция? Почему ее изучают в рамках дифференциальной психологии?
4. Типология Э. Кречмера, У.Шелдона, К.Конрада: общее и различное. Т
5. еория Кречмера представляет типологический вариант.
6. Теория Шелдона – измерительный.
7. Современные представления о роли эндокринной системы в опосредовании связи между строением тела и психическими особенностями человека.

Типовые оценочные средства по Теме 3

1. Сенсорные и перцептивные индивидуально-психологические характеристики.
2. Уровни индивидуальности.
3. Диапазон реакций
4. Направление - "Новый Взгляд" (New Look) на проблему соотношения мотивационных и перцептивных факторов при изучении индивидуальных различий.
5. Направление изучения когнитивного стиля зависимости-независимости от поля.

Типовые оценочные средства по Теме 4.

1. Назовите и приведите примеры индивидуальных различий в когнитивной сфере.
2. Охарактеризуйте психометрический подход к изучению интеллектуальных различий.
3. Активность и саморегуляция как универсальные условия реализации интеллектуального поведения.
4. Способности и задатки.
5. Природа задатков.
6. Понятие биологического интеллекта.
7. Стиль познавательной деятельности.
8. Когнитивные стили /полезависимость - полenezависимость, рефлексивность - импульсивность, аналитичность - синтетичность, когнитивная простота- сложность и др.

Типовые оценочные средства по Теме 5.

1. Представления о динамическом и содержательном аспектах функционирования индивидуальности человека (Б.М.Теплов).
2. Темперамент как формально-динамическая подструктура индивидуальности. История изучения темперамента.
3. Типология темпераментов И.Канта.
4. Факторные теории темперамента. К

5. материально-ориентированный подход к изучению структуры темперамента.
6. Активность и эмоциональность как основные компоненты темперамента. Диагностика свойств темперамента.
7. Специальная теория темперамента В.М.Русалова.
8. Соотношение темперамента и характера.

Типовые оценочные средства по Теме 6.

1. Проблема соотношения возрастного и индивидуального в психическом развитии.
2. Индивидуальность взрослого человека
3. Индивидуальное развитие
4. Биологическое созревание как условие психического развития.
5. Понятие возраста и его структура.

Типовые оценочные средства по Теме

1. Половой диморфизм. Пол как биологическое явление относится к индивидуальным характеристикам.
2. Различия в психологических качествах у людей различного пола (гендера).
3. Расовые различия и уровень умственного развития.
4. Социально-психологические особенности этнического самосознания.
5. Типы этнической идентичности и их влияние на формирование индивидуальности человека.

Типовые оценочные средства по Теме 8.

Типовые задания контрольной работы

1. Дайте характеристику вариантам интерпретации понятия «индивидуальность человека» и соотнесите с такими понятиями как индивид и личность.
2. Опишите строение интегральной индивидуальности в теории В.С.Мерлина.
3. Проведите сопоставление теорий Кречмера и Шелдона, укажите общее и различное в этих теориях.
4. Дайте характеристику вариантам вегетативного баланса и укажите, как они соотносятся с вариантами поведения типа А и В.
5. Составьте таблицу различных способов описания темперамента по следующей схеме.

ВАРИАНТ ОПИСАНИЯ	ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	ИТОГОВАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

6. Составьте таблицу свойств нервной системы человека по следующей схеме

НАЗВАНИЕ СВОЙСТВА	ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ	ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ

7. Опишите проявления свойств нервной системы в поведении.
8. Перечислите все аспекты психического развития и поведения, где проявляется действие тестостерона и дайте характеристику эффектам индивидуализации, которые создает избыток тестостерона.
9. Дайте характеристику эффектам индивидуализации психического развития, возникающим в результате межполушарной асимметрии.

10. Составьте таблицу, характеризующую подходы и уровни изучения интеллекта в дифференциальной психофизиологии и психологии

НЕЙРОННЫЙ	СТРУКТУРНО- ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ	СИСТЕМНЫЙ

Типовые примеры тестовых заданий

Тест 1.

1. Тот, кто реализует познавательную или предметно-преобразующую деятельность, направленную на конкретный предмет, именуется как:

- а) индивид
- б) личность
- в) субъект**
- г) индивидуальность.

2. Структура субъекта не включает один из четырех компонентов:

- а) природный
- б) социальный
- в) примитивный
- г) культурный.**

3. Индивидуальные свойства человека не включают:

- а) пол
- б) соматотип
- в) идеалы**
- г) свойства нервной системы.

4. Категорию субъекта в отечественную психологию ввел:

- а) Л.С.Выготский
- б) А.Н.Леонтьев
- в) Б.Г.Ананьев
- г) С.Л.Рубинштейн.**

5. Понятие личность в «широком» смысле слова соответствует такому термину как:

- а) человек**
- б) субъект деятельности
- в) индивид
- г) группа.

6. Понятие личности в «узком» смысле слова ввел в психологию:

- а) Л.С.Выготский
- б) А.Н.Леонтьев**
- в) Б.Г.Ананьев
- г) Д.Б.Эльконин.

7. Понятие личности в «узком» смысле слова включает одно из таких свойств человека как:

- а) соматотип
- б) свойства нервной системы
- в) способности
- г) **ценностные ориентации.**

8. Под темпераментом понимаются характеристики психической деятельности:

- а) статические;
- б) содержательные;
- в) **динамические;**
- г) приобретенные.

9. Критерием темперамента является

- а) **раннее проявление в онтогенезе;**
- б) изменчивость в течение длительного периода жизни человека;
- в) приобретенность;
- г) зависимость от черт характера.

10. Целостность и генотипические особенности человека как представителя рода понятие:

- а) **индивида;**
- б) личности;
- в) субъекта деятельности;
- г) индивидуальности.

11. Человека как индивида характеризует:

- а) **индивидуальный стиль деятельности;**
- б) креативность;
- в) мотивационная направленность;
- г) ценностные ориентации.

12. Свойства человека, обусловленные генетическими факторами, - это:

- а) воспитанность;
- б) авторитет;
- в) **задатки;**
- г) равнодушие.

13. Человек как типичный носитель разных видов присущей ему активности:

- а) индивид;
- б) личность;
- в) **субъект деятельности;**
- г) индивидуальность.

14. Работоспособность нервной системы определяется свойством:

- а) **силы;**
- б) динамичности;
- в) подвижности;
- г) концентрированности.

15. Понятие мануальная асимметрия определяется наличием:

- а) ведущего уха;
- б) ведущего глаза;

- в) ведущей руки;**
- г) амбидекстрии.

16. Тип высшей нервной деятельности определяется как присущая индивиду совокупность свойств:

- а) головного мозга;
- б) нервной системы;**
- в) двигательных реакций;
- г) сенсорно-перцептивных процессов.

17. Сила и чувствительность нервной системы связаны между собой

- а) прямой зависимостью;
- б) криволинейной зависимостью;
- в) обратной зависимостью;**
- г) все варианты ошибочны.

18. Происхождение названий четырех наиболее известных типов темперамента связано с теорией темперамента:

- а) конституциональной;
- б) нейродинамической;
- в) физиологической;
- г) гуморальной.**

19. Свойства нервной системы характеризуют:

- а) распространение нервного импульса в сетях нейронов
- б) соотношение возбуждения и торможения в нервной системе**
- в) инстинктивные основы поведения
- г) все ответы не верны.

20. Работоспособность нервной системы определяется свойством:

- а) силы;**
- б) динамичности;
- в) подвижности;
- г) концентрированности.

21. Для построения конституциональной типологии темпераментов Шелдон привлекал данные:

- а) эмбриологии**
- б) эволюционной физиологии
- в) зоопсихологии
- г) патопсихологии.

22. Кречмер выделил четыре конституциональных типа и описал особенности темперамента для:

- а) двух
- б) трех**
- в) четырех
- г) одного.

23. Конституциональному типу пикник соответствует темперамент

- а) циклотимик**
- б) холерик

- в) интроверт
- г) амбидекстр.

24. Темперамент шизотимика соотносится с таким конституциональным типом как

- а) астеник**
- б) атлетик
- в) пикник
- г) диспластик

25. Согласно В.Д. Небылицыну в структуру свойств темперамента не входит:

- а) активность
- б) моторика
- в) общительность**
- г) эмоциональность

26. Характер представляет совокупность устойчивых

- а) формально-динамических характеристик поведения
- б) инструментальных свойств и умений
- в) особенностей личности, формирующихся в деятельности**
- г) морально-этических установок и принципов.

27. Система отношений в структуре характера не включает:

- а) отношение к себе
- б) отношение к другим
- в) отношение к вере**
- г) отношение к труду.

28. Акцентуация характера представляет

- а) ярко выраженные черты нормального характера**
- б) вялотекущее хроническое заболевание
- в) реактивное состояние психики
- г) склонность к асоциальному поведению.

29. Теория личностных черт описывает личность человека на основании:

- а) его физической конституции;
- б) тех моделей, которым он подражает;
- в) факторов, контролирующих его поступки;
- г) его индивидуально-психологических особенностей.**

30. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, - это:

- а) темперамент;
- б) способности;
- в) задатки;
- г) характер.**

Тест 2.

1. О наличии способностей к какому-либо виду деятельности свидетельствует (ют):
 - а) низкий темп обучения;
 - б) большие энергетические затраты по выполнению деятельности;
 - в) индивидуальное своеобразие выполнения деятельности;**
 - г) умеренная результативность.

2. Одаренность формируется на основе сочетания высоких умственных способностей и:
 - а) креативности;**
 - б) произвольности;
 - в) спонтанности;
 - г) дисциплинированности.

3. Полезависимость- полнезависимость – параметры когнитивного стиля:
 - а) импульсивность- рефлексивность;
 - б) дифференцированность поля;**
 - в) широта концептуализации;
 - г) толерантность к нереалистическому опыту.

4. Когнитивные стили характеризуют индивидуальные особенности:
 - а) поведения человека;
 - б) мотивационной сферы;
 - в) направленности личности;
 - г) переработки информации.**

5. Когнитивные стили отличаются от способностей тем, что представляют характеристику познавательной деятельности:
 - а) процессуальную;**
 - б) регуляторную;
 - в) результативную;
 - г) обобщенную.

6. Высшая ступень развития творческих способностей называется:
 - а) одаренностью;
 - б) гениальностью;**
 - в) талантом;
 - г) задатками.

7. Задатки способностей представляют собой, обеспечивающие успешность деятельности:
 - а) совокупности умений и навыков
 - б) морфофункциональные характеристики ЦНС**
 - в) операциональные характеристики действия
 - г) характеристики когнитивных процессов

8. Уровень субъективного контроля определяется по шкале:
 - а) экстернальность- интернальность**
 - б) экстраверсия - интроверсия
 - в) социализация - индивидуализация
 - г) сила –слабость нервной системы

9. Основоположником теории черт личности является
- а) К.Юнг
 - б) А.Адлер
 - в) Г.Олпорт**
 - г) Э.Фром
10. Теории черт личности строятся на основании
- а) факторного анализа**
 - б) изучения социальной эффективности поведения
 - в) анализа инстинктивных влечений
 - г) развития самосознания личности
11. Лексическая гипотеза имеет отношение к описанию
- а) вербальных способностей
 - б) черт личности**
 - в) грамматических конструкций
 - г) стратегий речевой деятельности
12. Личность в дифференциальной психологии изучается в контексте теории
- а) психоанализа
 - б) черт**
 - в) социальной эффективности
 - г) все утверждения ошибочны
13. В большую пятерку личностных факторов не входит
- а) экстраверсия
 - б) интернальность**
 - в) нейротизм
 - г) открытость новому опыту
14. Идиографический подход направлен на изучение и описание
- а) индивидуальных особенностей человека**
 - б) межиндивидуальных различий
 - в) популяционного разнообразия индивидуальностей
 - г) все ответы ошибочны
15. Номотетический подход не предполагает использования
- а) объективных методов измерения черт личности
 - б) статистических методов анализа
 - в) построения психологического портрета личности**
 - г) все ответы ошибочны
16. Теории личностных черт описывают личность человека на основании
- а) его физической конституции
 - б) факторов, контролирующих поведение
 - в) тех моделей, которым он подражает
 - г) индивидуальных особенностей человека**
17. К когнитивным стилям не относится дихотомия
- а) импульсивность- рефлексивность

- б) фокусирование – сканирование
- в) толерантность к нереалистическому опыту
- г) **интернальность – экстернальность**

18. Понятие “общего фактора” в теории умственного развития ввел

- а) **Ч.Спирмен**
- б) Ж.Пиаже
- в) А.Бине
- г) Р.Стернберг

19. Автором триадической модели интеллекта является

- а) Ч.Спирмен
- б) Ж.Пиаже
- в) А.Бине
- г) **Р.Стернберг**

20. Понятие “интегральной индивидуальности” ввел

- а) Л.С.Выготский
- б) **В.С.Мерлин**
- в) Б.Г.Ананьев
- г) Д.Б.Эльконин.

21. В структуру интегральной индивидуальности по Мерлину не входит

- а) индивидуальные свойства организма
- б) индивидуальные психические свойства
- в) **индивидуальные условия развития**
- г) индивидуальные социально-психологические свойства

22. Системообразующим фактором в структуре интегральной индивидуальности является

- а) **индивидуальный стиль деятельности**
- б) много-многозначные связи
- в) одно-многозначные связи
- г) все ответы ошибочны

23. Индивидуальность в контексте системно-деятельностного подхода к изучению личности (А.Г.Асмолов)

- а) **высший этап развития личности**
- б) совокупность всех индивидуальных различий
- в) характерные особенности организма
- г) все ответы ошибочны

24. Охарактеризовать темперамент человека означает получить численные значения по описывающим его структуру шкальным оценкам согласно теориям темперамента, которые можно определить как

- а) гуморальные
- б) конституциональные
- в) **факторно-аналитические**
- г) все ответы ошибочны

25. Провести количественный анализ соотношения факторов, которые участвуют

в формировании межиндивидуального разнообразия, дает возможность

- а) факторный анализ
- б) регрессионный анализ
- в) дисперсионный анализ**
- г) непараметрический анализ

**Правильные ответы выделены жирным шрифтом.*

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является зачет. В качестве средства оценивания промежуточной аттестации используется устное собеседование по вопросам к зачету (см.п.4.2.3).

4.2.2. Типовые оценочные средства

В качестве средства оценивания промежуточной аттестации используется письменное тестирование.

Типовые вопросы для устного собеседования

1. Как соотносятся понятия индивид и личность?
2. Что дает применение системно-структурного подхода в дифференциальной психологии?
3. В чем заключается специфика дифференциальной психофизиологии по сравнению с другими областями психологии?
4. Какие существуют естественнонаучные варианты толкования понятия норма в психологии?
5. Какие методы используются для описания и статистического изучения индивидуальных различий?
6. В чем заключаются различия между типологическим и измерительным, а также номотетическим и идиографическим способами описания индивидуальных различий?
7. В чем состоит общее и различное в конституциональных теориях Э.Кречмера, У.Шелдона, К.Конрада?
8. Как проявляют себя особенности эндокринного статуса в поведении?
9. В чем заключаются специфические особенности индивидов, демонстрирующих склонность к поведению типа А ?
10. Что изучает дифференциальная биоритмология ?
11. Как проявляются скоростные свойства нервных процессов в поведении и деятельности?
12. Что такое биологический интеллект и какие физиологические особенности определяют его вариативность?
13. Как формируется межполушарная асимметрия в онтогенезе?
14. Какие факторы определяют происхождение леворукости?
15. В чем состоит психическое своеобразие леворуких?
16. Какое значение для половой специализации поведения имеет гормональная стадия в формировании полового диморфизма?
17. Какие факторы определяют фемининность и маскулинность?
18. В каких сферах гендерные различия выступают наиболее значимо?
19. В чем состоят особенности факторных теорий темперамента?

20. По каким критериям можно судить о принадлежности той или иной черты к сфере темперамента?
21. Как взаимосвязаны темперамент и характер?
22. Что послужило основанием для разработки теории черт?
23. Как соотносятся личностные факторы “Большой пятерки” с личностными факторами, выделяемыми в теории Айзенка?
24. Какие биохимические особенности коррелируют с поведением, направленным на поиск ощущений?
25. Какую роль в психическом развитии играет тестостерон?
26. В чем своеобразие когнитивных стилей по сравнению с показателями интеллекта?
27. Как связаны свойства нервной системы и способности, свойства нервной системы, тип ВНД и темперамент?
28. Какими методами можно диагностировать силу нервной системы и ее скоростные свойства?
29. Как связаны скоростные свойства нервной системы и обучаемость?
30. Какими преимуществами обладает лонгитюдный метод по сравнению с методом возрастных срезов в изучении индивидуального развития

4.3. Методические материалы

Шкала оценки контрольных работ:

Контрольная работа состоит из вопросов, полнота ответов на которые оценивается отдельно для каждого вопроса по следующей шкале.

Шкала оценивания письменной контрольной работы с открытыми вопросами

10-15 баллов

Полный и правильный ответ на вопросы, без ошибок и недочетов, логично структурированный и изложенный материал. Обучающийся демонстрирует знание специальной литературы по курсу. В ответе приводятся примеры (из изученного материала или собственные).

5-9 балла

Полный правильный ответ с соблюдением логики изложения материала, но при ответе допускаются не более одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух недочетов.

1-4 балла

Обучающийся правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок, или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета, или не более двух-трех негрубых ошибок, или одной негрубой ошибки и трех недочетов, или при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов, плохо знает текст произведения, допускает искажение фактов. неполные знания, допускаются ошибки и неточности, ответ выстроен нелогично, При этом хотя бы по одному из заданий ошибки не должны иметь принципиального характера.

0-баллов

Обучающийся допустил число ошибок и недочетов превосходящее норму, при которой может быть выставлена более высокий балл, или если правильно выполнил менее половины работы, а также в случае, если обучающийся не дал ответа на вопрос, дал неверные, содержащие фактические ошибки ответы на все вопросы.

Критерии оценивания устного опроса:

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

5 баллов

Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

3-4 балла

Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1-2 балла

Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов

Обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания теста:

За каждый правильный ответ обучающемуся начисляется 1 балл. Максимальное количество баллов за тест - 15. Также преподавателем могут снижаться баллы за несоблюдение регламента выполнения тестового задания. Время выполнения тестового задания – 20 минут.

Шкала оценивания для промежуточной аттестации

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый)

«удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре, презентация итогового проекта по анализу данных, реферат и итоговое тестирование.

Максимальное количество баллов -60.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине Б1.Б.25 Дифференциальная психология предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее

начала;

- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;

2) Обеспечить альтернативный канал связи;

3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;

2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;

3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Опрос	<p>Целью опроса является формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.</p> <p>На опрос выносятся крупные, проблемные, нередко</p>

	<p>спорные теоретические вопросы. От студента требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме; – знание разных точек зрения, высказанных в исторической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой; – наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать. <p>Опрос – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе обсуждения преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного вопроса. Однако опрос не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной литературы.</p> <p>Подготовка к опросу включает в себя изучение рекомендованной литературы и источников.</p> <p>Проведение опроса позволяет студенту приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.</p>
Контрольная работа	<p>Данный вид работы направлен на оценку усвоения знаний по изучаемой дисциплине, а также умения их реплицировать на другие примеры. Контрольная работа выполняется с целью закрепления знаний, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и приобретения навыков самостоятельного понимания и применения знаний по изучаемой дисциплине и навыков работы со специальной литературой. Написание контрольной работы призвано оперативно установить степень усвоения студентами учебного материала дисциплины и формирования соответствующих компетенций. Контрольная работа может включать знакомство с основной, дополнительной и нормативной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в теме и (или) составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, решение конкретных практических задач. Содержание подготовленного студентом ответа на поставленные вопросы контрольной работы должно показать знание студентом теории вопроса и практического ее разрешения. Контрольная работа выполняется студентом, в срок установленный преподавателем в письменном виде. Перед написанием работы необходимо внимательно ознакомиться с содержанием вопросов (или задачи) по лекции, учебнику, изучить рекомендуемую литературу. Ответы на контрольные вопросы должны быть полными, обстоятельно изложены и в целом раскрывающими содержание вопроса.</p>
Тестирование	<p>Тест- это система стандартизированных вопросов (заданий) позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть только аудиторными. О проведении теста, его формы, а также раздел</p>

	(темы) дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения студентов преподаватель. Возможно проведение промежуточных тестов во время практических занятий, а также тест может использоваться как способ проведения экзамена (зачета).
--	---

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Дружинин В.Н. Психология общих способностей/ В.Н. Дружинин. – СПб.: Питер, 2007. - с.25-136. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=86934&sr=1
2. Разумникова О.М. Новосибирский государственный технический университет, 2014 Дифференциальная психофизиология. Индивидуальные особенности строения и функций мозга и их отражение в психических процессах и состояниях Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44765.html>
3. Нартова-Бочавер, С.К. Дифференциальная психология : учебное пособие / С.К. Нартова-Бочавер. – 5-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2016. – 282 с. : ил. – (Библиотека психолога). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461012>

6.2. Дополнительная литература.

1. Марютина, Т. М. Дифференциальная психология в 2 ч. Часть 2 : учебник для бакалавриата и магистратуры / Т. М. Марютина. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 271 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — <https://biblio-online.ru/book/differencialnaya-psihologiya-v-2-ch-chast-2-441862>
2. Марютина, Т. М. Дифференциальная психология в 2 ч. Часть 1 : учебник для бакалавриата и магистратуры / Т. М. Марютина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 248 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05145-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/432839>
3. Либин, А. В. Дифференциальная психология : учебник для вузов / А. В. Либин. — 6-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 442 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11568-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445641>
4. Виндекер, О. С. Дифференциальная психология. Прикладные аспекты : учебное пособие для вузов / О. С. Виндекер. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 75 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-03400-4 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1858-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438567>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-

2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/priказы-ranhighs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

«Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г. №946;

Самостоятельный образовательный стандарт высшего образования Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный и.о. ректора М.Н. Назаровым от 17.08.2016 г. № 01-4545

6.5. Интернет-ресурсы.

1. E-library.ru
2. Ebsco.com
3. Ozrp.narod.ru
4. Scopus.com
5. <http://ipsience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>

6.6. Иные источники.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrZMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки,

интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)
LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.
2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)
LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.
3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB
ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
ФТД.В.ДВ.01.03. Динамика студенческой группы в процессе обучения
(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы–составители:

Преподаватель кафедры
Общей психологии ИОН РАНХиГС

Ячменёва Н.П.

Преподаватель кафедры
Общей психологии ИОН РАНХиГС

Волконский И.А.

Профессор кафедры
Общей психологии ИОН РАНХиГС,
докт.психол.наук, доцент

Сачкова М.Е.

Декан факультета психологии ИОН
докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

**Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН**
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1. Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ПК-9	на уровне знаний: социально-психологические основы психологии группы; основные категории, понятия и проблемы феномена командной работы, принципов проведения и организации различных форм командной работы; основных методов социально-психологической адаптации
	на уровне умений: вырабатывать решения в проблемных ситуациях; применять полученные знания для анализа социальной реальности и практических решений в контексте групповой деятельности и профессиональной сфере; применять техники и приемы эффективного общения, а также методы адаптации в группе.
	на уровне навыков: рефлексии; использование базовых социально-психологических методов работы с группами.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

В соответствии с учебным планом дисциплина ФТД.В.ДВ.01.03 «Динамика студенческой группы в процессе обучения» входит в состав дисциплин по выбору вариативной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» и изучается на 1 курсе в 1 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 36 ак.ч./27 астр.ч. (1 з.е.), из которых 16 ак.ч (12 астр.ч) выделены на контактную работу с преподавателем в форме практических занятий, и 20 ак.ч (15 астр.ч) выделены на самостоятельную работу студентов. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объём знаний в области безопасности жизнедеятельности, психологии и социологии, а также на приобретённые ранее умения и навыки:

личностные результаты¹:

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

метапредметные результаты²:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

1 Подпункт 7) пункта 9 федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 7 июня 2012 года, регистрационный № 24480);

2 Подпункт 8) пункта 9 федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 (зарегистрирован в Минюсте России 7 июня 2012 года, регистрационный № 24480);

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, реферат	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

2. Содержание и структура дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины , час.					Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Психология групп	9			4*		5	О
Тема 2	Внутригрупповые процессы	9			4*		5	О
Тема 3	Психология общения	10			4*		6*	О,Р
Тема 4	Социально-психологические методы работы с группами	8			4*		4	О
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		36			16*		20*	

Примечание:

** – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р).

Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
-------	-----------------------------	---------------------------

Тема 1	Психология групп	<p>Группа как объект социально-психологического изучения. Параметры группы: композиция, структура, групповые процессы, групповые нормы и ценности, система санкций, индивид в группе (статус, роль, система групповых ожиданий). Классификация групп: условные и реальные, лабораторные и естественные, большие и малые, стихийные и устойчивые, становящиеся и развитые. Возрастные и психологические особенности школьного класса и студенческой группы, ключевые различия.</p> <p>Психология малой группы. Границы малой группы. Классификация малых групп: первичные и вторичные, формальные и неформальные, группы членства и референтные группы.</p> <p>Образование малой группы и стадии её развития. Команда. Мини-тренинг на командообразование</p>
Тема 2	Внутригрупповые процессы	<p>Феномен толпы. Крупные неформальные объединения. Механизмы воздействия людей друг на друга: заражение, внушение, подражание. Конформизм, конформность, конформное поведение. Феномен группового давления. Явление социальной лени. Феномен «огруппления мышления». Понятие конфликта, его разновидности. Структура и динамика протекания конфликта. Поведенческие стратегии участников конфликта. Поведенческая модель разрешения конфликта. Социальные роли, ролевое поведение и ролевой конфликт. Классификации ролей. Ролевая структура группы. Ролевая игра по решению конфликтной ситуации (красное/черное и т.п.).</p>
Тема 3	Психология общения	<p>Основы межличностного общения. Правила и нормы взаимодействия; теории, типы, стили.</p> <p>Общение в системе общественных и межличностных отношений. Структура и функции общения. Вербальная и невербальная коммуникация.</p> <p>Мини- тренинг «Базовые навыки коммуникации».</p>
Тема 4	Социально-психологические методы работы с группами	<p>Групповая динамика: общая характеристика. Уровни групповой динамики. Модели внутриличностной динамики.</p> <p>Основные стадии развития группы: знакомство, стадия агрессии (конфронтации), стадия работоспособности, умирание группы. Задачи ведущего на каждой стадии. Характеристики продуктивной и непродуктивной тренинговой группы.</p> <p>Процесс управления группой: фасилитация, модерация, медиация, групповая дискуссия.</p> <p>Диагностические методы (социометрия и т.д.);</p> <p>Ролевые игры;</p> <p>Социально-психологический тренинг.</p>

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины «Динамика студенческой группы в процессе обучения» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости (адаптируются в зависимости от ограниченных возможностей здоровья или в соответствии с индивидуальными особенностями)
Тема 1. Психология групп	опрос
Тема 2. Внутригрупповые процессы	опрос
Тема 3. Психология общения	опрос, реферат, представленный для защиты на текущем практическом занятии;
Тема 4. Социально-психологические методы работы с группами	опрос

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Типовые оценочные материалы по теме 1

1. Характеристика понятия «группа», как объекта социально-психологического изучения.
2. Параметры группы: композиция, структура, групповые процессы, групповые нормы и ценности, система санкций, индивид в группе (статус, роль, система групповых ожиданий).
3. Понятие малой группы. Границы малой группы.
4. Классификация малых групп: первичные и вторичные, формальные и неформальные, группы членства и референтные группы.
5. Образование малой группы и стадии её развития. Команда.

Типовые оценочные материалы по теме 2

3. Поясните, что такое феномен толпы.
4. Приведите примеры крупных неформальных объединений.
5. Объясните на примерах механизмы воздействия людей друг на друга: заражение, внушение, подражание.
6. Поясните понятия конформизм, конформность, конформное поведение, приведите примеры их экспериментального изучения.

Типовые оценочные материалы по теме 3

1. Основы межличностного общения. Правила и нормы взаимодействия; теории, типы, стили.
2. Общение в системе общественных и межличностных отношений.
3. Структура и функции общения.
4. Вербальная и невербальная коммуникация

Темы рефератов

1. Индивидуальные различия в социальной мотивации поведения.
2. Механизмы воздействия людей друг на друга: заражение, внушение, подражание.
3. Конформизм, конформность, конформное поведение.
4. Феномен группового давления.
5. Явление социальной лени.
6. Феномен «огруппления мышления».

7. Разновидности конфликта.
8. Поведенческие стратегии участников конфликта.
9. Поведенческая модель разрешения конфликта.

Типовые оценочные материалы по теме 4

1. Групповая динамика: общая характеристика.
2. Уровни групповой динамики.
3. Приведите примеры моделей внутриличностной динамики.
4. Основные стадии развития группы: знакомство, стадия агрессии (конфронтации), стадия работоспособности, умирание группы. Задачи ведущего на каждой стадии.
5. Характеристики продуктивной и непродуктивной тренинговой группы.
6. Процесс управления группой: фасилитация, модерация, медиация, групповая дискуссия.
7. Приведите примеры диагностических методов различных характеристик группы (социометрия и т.д.)
8. Ролевые игры, их типы, значение для практики.
9. Социально-психологический тренинг: этапы проведения, типы упражнений.
10. Значение тренинга в практической работе с группами.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта (письменного теста на бумаге и практического задания, п.4.2.2). Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.2.2 Типовые оценочные средства

Примерные тестовые задания:

1. Общение – это:

- а) многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми;**
- б) метод в социальной психологии в системе научных знаний и жизни общества;
- в) социально-психологическая характеристика личности.

2. Информация в общении передается:

- а) с помощью знаковых систем;
- б) с помощью невербальных сигналов;
- в) с помощью паралингвистических средств;
- г) все варианты верны.**

3. Невербальное общение – общение с помощью:

- а) конфликта;
- б) фонетических знаков;
- в) мимики, жестов, телесных контактов.**

4. Механизм межличностного восприятия, который представляет собой особый вид понимания другого человека, стремление эмоционально откликнуться на его проблемы:

- а) идентификация;
- б) эмпатия;**
- в) рефлексия;
- г) каузальная атрибуция.

5. К коммуникативным барьерам непонимания относятся:

- а) фонетический;
- б) семантический;
- в) стилистический;
- г) логический;
- д) все ответы верны.**

6. К вербальным средствам коммуникации не относится:

- а) письменная речь;
- б) устная речь;
- в) речь, записанная на магнитофонную пленку;
- г) мимика.**

7. Определите эффект социального восприятия: тенденция формирования устойчивого представления о каком-либо явлении и человеке.

- а) эффект стереотипизации;**
- б) эффект ореола;
- в) эффект первичности;
- г) эффект новизны.

9. Группа – это:

- а) скопление людей, лишенных ясно осознаваемой общности целей и организации;
- б) ограниченная в размерах общность людей, выделяемая из социального (на основе определенных знаков);**
- в) категория, служащая для обозначения временных характеристик.

10. Граница малой группы определяется:

- а) возможностью непосредственных межличностных контактов всех членов группы;
- б) обладанием всеми ее членами общими ценностями;
- в) объемом непосредственной памяти человека, т.е. до 9-10 человек.

11. Какие из перечисленных групп относятся к малым:

- а) зрители на концерте;
- б) пассажиры автобуса;
- в) семья, состоящая из трех человек;**
- г) все ответы верны.

12. Малая группа, психология и поведение которой чужды для индивида или безразличны для него, называется:

- а) нереферентной;**
- б) референтной;

- в) слаборазвитой;
- г) вторичной.

*Примечание: в тексте теста жирным шрифтом выделены правильные ответы

Типовое практическое задание к зачету:

1. Подготовка в мини-группах и проведение в учебной группе 1 тренингового упражнения на выбор, связанного с личностным ростом, навыками коммуникации и переговоров, командообразование и т.д. Время проведения упражнения до 7 мин, после проведения упражнения обязательна рефлексия по следующему плану:

- какова была цель упражнения?
- с какими трудностями столкнулись, почему?
- чего не хватило ведущим?
- какие зоны роста для себя увидели?

2. Эссе по самостоятельно выбранному художественному произведению, кинофильму и т.д.. Эссе должно отражать анализ социально-психологического явления с точки зрения пройденного материала. Эссе должно отражать умение студента использовать полученные знания на практике в обычной жизни.

Эссе состоит из следующих частей (рекомендованные объемы частей написаны в скобках):

- * реконструкция сюжета фильма/книги и т.д. на выбранную тему с точки зрения рассматриваемого социально-психологического феномена, которая содержит не только формулировку, но и демонстрирует ход рассуждений: посылки, аргументы— [не более 2000 знаков].
- * Примеры из повседневной жизни, подтверждающие/иллюстрирующие правомерность существования данного феномена— [не более 2000 знаков].
- * Демонстрация своей личной позиции, тезиса по описываемой проблематике— [не более 1000 знаков].
- * Доказательство своего тезиса — [не более 3000 знаков].
- * Заключение, в котором автор делает общий вывод по теме уже вне контекста анализируемого текста/фильма и т.п. — [не более 2000 знаков].

4.3. Методические материалы

Текущий контроль осуществляется с целью мониторинга актуальной ситуации подготовки студентов к этапу промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в формах: контроля посещаемости, ответов на практических занятиях, подготовки мини-отчетов по психологическим диагностическим методикам и выполнении проекта «Мой индивидуально-психологический портрет» и т.д.. Преподаватель отслеживает текущую ситуацию по указанным формам текущего контроля и выносит студентам рекомендации для улучшения качества подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточный контроль по курсу осуществляется в форме зачета (написание тестирования и выполнения практического задания, п.4.2.3.).

Шкалы оценивания практического задания

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Эссе/Проект	Логичная структура с последовательным развитием тезиса. Аргументы прописаны полно, используется профессиональный язык, представлены адекватные иллюстрации к ним. Соблюдены орфографические, пунктуационные,	25-30 баллов

	<p>стилистические нормы русского языка; композиция ясна и логична</p> <p>Работа выполнены строго в рамках академического стиля письма.</p> <p>Работа соответствует всем стандартам оформления учебных письменных текстов, библиография практически не содержит ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Работа соответствует заявленной теме полностью.</p> <p>Суждения оригинальны, интерпретации отличаются новизной.</p>	
	<p>Структура логична, но аргументы в поддержку тезиса не всегда последовательны.</p> <p>Аргументы представлены полно, однако профессиональный язык используется не всегда, представлены адекватные иллюстрации к ним.</p> <p>Соблюдены орфографические, пунктуационные, стилистические нормы русского языка; композиция ясна и логична</p> <p>Работа написана в основном в рамках академического стиля письма, однако есть элементы публицистического стиля.</p> <p>Работа соответствует большинству стандартов оформления учебных письменных работ, библиография практически не содержит ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Работа в основном соответствует заявленной теме, есть одно или два незначительных отступления в сторону.</p> <p>Суждения в основном оригинальны, интерпретации следуют общепринятой позиции по теме.</p>	<p>15-24 баллов</p>
	<p>Структура местами не логична, аргументы в поддержку тезиса не всегда последовательны.</p> <p>Аргумент не расписан, используются элементы профессионального языка, иллюстрации носят случайный характер.</p> <p>Есть нарушения орфографических, пунктуационных, стилистических норм русского языка, что затрудняет понимание текста</p> <p>Работа написана не в академическом стиле, однако содержит его элементы;</p> <p>Работа отклоняется от принятых стандартов оформления письменных учебных работ, библиография содержит значительное количество ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Содержание работы в основном не соответствует теме, однако части ее соответствуют.</p> <p>Суждения следуют общепринятой позиции, однако их обоснование самостоятельно, интерпретации следуют общепринятой позиции по теме.</p>	<p>5-14 баллов</p>
	<p>Структура местами не логична, аргументы в поддержку тезиса носят случайный характер.</p> <p>Аргументация отсутствует в тексте, профессиональный язык игнорируется.</p> <p>Текст содержит очевидно значительные и многочисленные отклонения от норм использования русского языка</p> <p>Работа написана не в академическом стиле.</p>	<p>0-4 балла</p>

	<p>Работа отстает от большинства стандартов оформления письменных учебных работ, библиография оформлена не по принятым правилам оформления списка литературы.</p> <p>Содержание работы не соответствует теме.</p> <p>Суждения следуют общепринятой позиции, отсутствует самостоятельное их обоснование, попытки самостоятельной интерпретации отсутствуют из-за ссылок на авторитеты.</p>	
--	---	--

Шкала оценивания опроса

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

5 баллов

Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

3-4 балла

Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1-2 балла

Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов

Обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания реферата

15-20 баллов

Выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет четкую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском

тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

8-14 баллов

Выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

1-7 баллов

Выставляет студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

0 баллов

Выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований, написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат не имеет чёткую композицию и структуру, в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; не представлен анализ найденного материала, присутствуют случаи плагиата.

Интегральная шкала оценивания

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый)

«удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но достаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из

сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре, практическое задание/проект, реферат и итоговое тестирование.
Максимальное количество баллов -100.

№	Оцениваемый компонент программы	Максимальные баллы
1	Опросы (по 4 темам)	20 (5+5+5+5)
2	Реферат	20
3	Итоговое практическое задание	30
5	Тестирование	30

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Методические рекомендации по выполнению рефератов.

Реферат – это краткое изложение в письменном виде содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы; доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующей научной литературы. Цель написания реферата – осмысленное систематическое изложение крупной научной проблемы, темы, приобретение навыка «сжатия» информации, выделения в теме главного, а также освоение приемов работы с научной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера. Рекомендуемый объем реферата – 8-10 страниц (за исключением библиографического списка литературы).

Культура оформления текста – неотъемлемая составная часть учебной работы, поэтому следует обратить внимание на правильное оформление текста реферата, ссылок, цитат, списка литературы, который должен быть оформлен по ГОСТу.

Непредставление реферата расценивается как невыполнение учебного плана по дисциплине «Социально-психологические аспекты индивидуализации обучения» может

явиться основанием для недопуска к зачёту по данной дисциплине. Студент может выбрать один из двух возможных вариантов подготовки реферата.

Подготовка к зачету

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии.

В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Практические занятия	На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники. Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить,

	<p>что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Реферат, доклад	<p>Тема доклада (реферата) выбирается студентом по согласованию с преподавателем. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы реферата (доклада), имеющиеся у студента начальные знания и личный интерес к выбору данной темы.</p> <p>После выбора темы реферата (доклада) составляется перечень источников (монографий, научных статей, справочной литературы, содержащей комментарии, результаты исследований и т.п.).</p> <p>Реферат (доклад) - это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Примерные этапы работы над рефератом (докладом):</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулирование темы; - подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 10); - составление библиографии; - обработка и систематизация информации; - разработка плана; - написание реферата (доклада); - публичное выступление с результатами исследования.
Эссе	<p>Эссе представляет собой небольшую, свободного изложения письменную творческую работу, выражающую мнение автора о сущности проблемы.</p> <p>В устной форме подготовленный материал может быть изложен на практическом занятии. Тема эссе может быть выбрана студентом как из предлагаемого и рекомендованного преподавателем перечня, так и самостоятельно. Тема эссе может быть предложена студентом, исходя из его желания и научного интереса.</p> <p>Написание эссе осуществляется самостоятельно путем творческого изложения изученных научных материалов. Важным элементом оформления эссе является корректное указание ссылок на источники использованного материала, информации и приведенных цитат.</p>

Опрос	<p>Целью опроса является формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.</p> <p>На опрос выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме; – знание разных точек зрения, высказанных в исторической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой; – наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать. <p>Опрос – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе обсуждения преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного вопроса. Однако опрос не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной литературы.</p> <p>Подготовка к опросу включает в себя изучение рекомендованной литературы и источников.</p> <p>Проведение опроса позволяет студенту приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.</p>
Тестирование	<p>Тест- это система стандартизированных вопросов (заданий) позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть только аудиторными. О проведении теста, его формы, а также раздел (темы) дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения студентов преподаватель. Возможно проведение промежуточных тестов во время практических занятий, а также тест может использоваться как способ проведения экзамена (зачета).</p>

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Алтунина, И. Р. Социальная психология : учебник для академического бакалавриата / И. Р. Алтунина, Р. С. Немов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 409 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08736-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431919>
2. Столяренко, Л. Д. Социальная психология : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 219 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02629-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431839>
3. Почебут, Л. Г. Психология социальных общностей : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. Г. Почебут. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт,

2019. — 246 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-09035-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438249>

6.2. Дополнительная литература.

1. Болотова, А. К. Социальные коммуникации. Психология общения : учебник и практикум для академического бакалавриата. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. <https://biblio-online.ru/book/6C3F6015-A4F5-4A62-8D23-B3FC826C3602>
2. Резников Е.Н. Психология этнического общения— М.: Институт психологии РАН, 2008. — 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15613.html>.— ЭБС «IPRbooks»

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

В соответствии с учебным планом студенты при освоении курса выполняют рефераты и контрольные работы. Для подготовки к рефератам и контрольным работам студентам необходимо ориентироваться в содержании курса, для чего аналитически читать предлагаемую преподавателем литературу, сопоставляя материал с целями и проблемами области, описанными в аудиторных занятиях. Также важным является умение вычленять необходимую для освоения той или иной темы информацию в литературе и соотносить данные из различных источников друг с другом. По окончании изучения дисциплины проводится оценивание по рейтингу.

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) <http://www.constitution.ru/>
2. Проект федерального закона «О психологической помощи населению в Российской Федерации».

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

1. <http://flogiston.ru/> - информационный сайт о психологических организациях и психологах в России;
2. <http://www.efpa.eu/> - сайт Европейской Федерации Психологической Ассоциаций.

6.5. Иные рекомендуемые источники.

1. Социальная психология личности: Учебное пособие для вузов. / Е.П.Белинская, О.А.Тихомандрицкая. Изд-е 2-е, испр. и дополн. М.: Academia. - 2009. - 299 с.
3. Майерс Д. Социальная психология. СПб.: Питер, 2010.
4. Зимбардо Ф., Лайппе М. Социальное влияние. СПб.: Питер, 2000.
5. Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Н. В. Гришина-СПб.: Питер, 2001
6. Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozpr.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.09 Экономика

(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы-составители:

Старший преподаватель кафедры
гуманитарных дисциплин ИОН РАНХиГС

Вербецкий А.Д.

Декан факультета психологии ИОН
докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.09 Экономика обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
ОК-3	на уровне знаний: о сущности экономических явлений и процессов;
	на уровне умений: применять знания, полученные в ходе изучения курса, для принятия практических решений в профессиональной сфере и повседневной жизни;
	на уровне навыков: формальной записи и обработки информации;

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.Б.09 Экономика в соответствии с учебным планом составляет 3 з.е (108 академических часов/ 81 астрономический час), из которых 36 ак. ч. (27 астр.ч.) выделены на практические занятия, 72 ак. ч. (54 астр.ч.) выделено на самостоятельную работу обучающихся.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- В соответствии с учебным планом дисциплина Б1.Б.09 Экономика входит в состав дисциплин базовой части блока Б1 «Дисциплины (модули)» и изучается во 2 семестре 1 курса.

- Формой промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом является зачет.

- Освоение дисциплины Б1.Б.09 Экономика основывается на следующих результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

предметные результаты:

Экономика (базовый уровень):

1) сформированность системы знаний об экономической сфере в жизни общества как пространстве, в котором осуществляется экономическая деятельность индивидов, семей, отдельных предприятий и государства;

2) понимание сущности экономических институтов, их роли в социально-экономическом развитии общества; понимание значения этических норм и нравственных ценностей в экономической деятельности отдельных людей и общества; сформированность уважительного отношения к чужой собственности;

3) сформированность экономического мышления: умения принимать рациональные решения в условиях относительной ограниченности доступных ресурсов, оценивать и принимать ответственность за их возможные последствия для себя, своего окружения и общества в целом;

4) владение навыками поиска актуальной экономической информации в различных источниках, включая Интернет; умение различать факты, аргументы и оценочные суждения; анализировать, преобразовывать и использовать экономическую информацию для решения практических задач в учебной деятельности и реальной жизни;

5) сформированность навыков проектной деятельности: умение разрабатывать и реализовывать проекты экономической и междисциплинарной направленности на основе базовых экономических знаний и ценностных ориентиров;

6) умение применять полученные знания и сформированные навыки для эффективного исполнения основных социально-экономических ролей (потребителя, производителя, покупателя, продавца, заемщика, акционера, наемного работника, работодателя, налогоплательщика);

7) способность к личностному самоопределению и самореализации в экономической деятельности, в том числе в области предпринимательства; знание особенностей современного рынка труда, владение этикой трудовых отношений;

8) понимание места и роли России в современной мировой экономике; умение ориентироваться в текущих экономических событиях в России и в мире.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.		Форма текущего контроля успеваемо
		Всего	Контактная работа	

			обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/ ЭО, ДОТ	сти**, промежуточ ной аттестаци и***
			Л/ ЭО , ДОТ *	ЛР/ ЭО, ДОТ *	ПЗ/ ЭО, ДОТ*	КС Р		
Тема 1	Введение в экономическую теорию. Место и роль экономики в общественной жизни	9			2		7	Опрос
Тема 2	Общие основы экономического развития.	9			2		7	Опрос
Тема 3	Микроэкономика. Рыночная система: спрос и предложение	9			2		7	Опрос
Тема 4	Поведение потребителя в рыночной экономике	9			6		7	Опрос
Тема 5	Структура рынка и конкурентная стратегия	11			4		7	Опрос
Тема 6	Рынки факторов производства	11			4		7	Опрос
Тема 7	Макроэкономика. Национальная экономика: макроэкономические показатели. СНС	11			4		7	Опрос
Тема 8.	Совокупный спрос и совокупное предложение. Макроэкономическое равновесие	12			4		8	Опрос
Тема 9.	Денежный рынок: спрос на деньги, предложение денег, равновесие на	12			4		8	Опрос

	денежном рынке. Банковская система.						
Тема 10	Макроэкономическая нестабильность: экономические циклы, безработица, инфляция	11		4		7	Опрос
Промежуточная аттестация							Зачет
Всего:		108		36		72	

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Введение в экономическую теорию. Место и роль экономики в общественной жизни	Экономика: практическая деятельность и наука. Предмет экономической науки. Микро- и макроуровни в экономике и экономической теории. Основные этапы развития экономической теории. Методы экономического анализа
Тема 2	Общие основы экономического развития.	Потребности и способы их удовлетворения. Блага. Понятие экономического блага. Благо - товар. Факторы производства. Общественное воспроизводство и его фазы. Собственность, ее формы. Экономические и правовые аспекты собственности. Ограниченность ресурсов и проблема выбора. Производственные возможности. Альтернативная стоимость. Экономическая эффективность. Экономические системы.
Тема 3	Микроэкономика. Рыночная система: спрос и предложение	Основные характеристики рыночной экономики. Сущность и функции рынка. Виды рынков. Государственное регулирование рынка. Спрос и предложение. Факторы, влияющие на спрос и предложение. Понятие равновесия. Система рыночных цен. Значение цены в рыночной экономике. Эластичность и адаптация субъектов рынка
Тема 4	Поведение потребителя в рыночной экономике	Потребительский выбор и его особенности. Потребительские предпочтения: закономерности развития
Тема 5	Структура рынка и конкурентная стратегия	Структуры рынка с позиции конкуренции. Характеристики и распространение конкурентных рыночных структур. Модели совершенной, монополистической, олигополистической конкуренции и чистой монополии. Принятие решения совершенно конкурентной фирмой. Механизм рынка несовершенной конкуренции.

		Позитивные и негативные моменты существования различных рыночных структур. Антимонопольное регулирование.
Тема 6	Рынки факторов производства	Значение рынков ресурсов. Спрос на факторы производства. Рынки факторов производства. Рынок труда. Человеческий капитал. Рынок капитала. Процентная ставка и инвестиции. Рынок земли. Рента. Прибыль как факторный доход. Концепция распределения доходов. Неравенство доходов.
Тема 7	Макроэкономика. Национальная экономика: макроэкономические показатели. СНС	Система национальных счетов. Национальная экономика как целое. Кругооборот доходов и продуктов. Система национальных счетов. Основные макроэкономические показатели. Номинальные и реальные показатели. Индексы цен.
Тема 8	Совокупный спрос и совокупное предложение. Макроэкономическое равновесие	Понятие совокупного спроса и совокупного предложения, их структура. Макроэкономическое равновесие в модели “совокупный спрос - совокупное предложение”. Потребление, сбережения, инвестиции - основные взаимосвязи. Рынок инвестиций. Факторы, влияющие на размер инвестиций. Мультипликационные эффекты
Тема 9.	Денежный рынок: спрос на деньги, предложение денег, равновесие на денежном рынке. Банковская система.	Деньги. Функции денег. Макропоказатели денежного обращения. Спрос и предложения денег. Факторы их определяющие. Мультипликаторы денежного рынка.
Тема 10	Макроэкономическая нестабильность: экономические циклы, безработица, инфляция	Экономические циклы. Причины цикличности. Виды и фазы циклов. Занятость и безработица. Рабочая сила и ее состав. Формы безработицы. Социальные последствия. Инфляция и ее виды. Причины и механизм инфляции. Социально-экономические последствия инфляции. Антиинфляционная политика.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. 4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины «Экономика» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий: опрос, групповые дискуссии, диспуты;

- при контроле результатов самостоятельной работы студентов: домашнее задание, эссе.

Тема и/или раздел		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Введение в экономическую теорию. Место и роль экономики в общественной жизни	Опрос
Тема 2	Общие основы экономического развития.	Опрос
Тема 3	Микроэкономика. Рыночная система: спрос и предложение	Опрос
Тема 4	Поведение потребителя в рыночной экономике	Опрос
Тема 5	Структура рынка и конкурентная стратегия	Опрос
Тема 6	Рынки факторов производства	Опрос
Тема 7	Макроэкономика. Национальная экономика: макроэкономические показатели. СНС	Опрос
Тема 8	Совокупный спрос и совокупное предложение. Макроэкономическое равновесие	Опрос
Тема 9.	Денежный рынок: спрос на деньги, предложение денег, равновесие на денежном рынке. Банковская система.	Опрос
Тема 10	Макроэкономическая нестабильность: экономические циклы, безработица, инфляция	Опрос

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы по теме 1

Вопросы для обсуждения:

Экономика: практическая деятельность и наука.

Охарактеризуйте предмет экономической науки.

Опишите микро- и макроуровни в экономике и экономической теории.

Определите основные этапы развития экономической теории.

Какие существуют методы экономического анализа?

Типовые оценочные материалы по теме 2

Вопросы для обсуждения:

Потребности и способы их удовлетворения.

Дайте определение понятию экономического блага. Благо как товар.

Опишите факторы производства.

Охарактеризуйте общественное воспроизводство и его фазы.

Что такое собственность, и какие Вам известны её формы?

Опишите экономические и правовые аспекты собственности.

В чем заключается проблема выбора?

Что такое экономическая эффективность?

Какие Вам известны экономические системы?

Типовые оценочные материалы по теме 3

Вопросы для обсуждения:

Опишите основные характеристики рыночной экономики.
Охарактеризуйте сущность и функции рынка.
Какие виды рынков Вы знаете?
Что такое государственное регулирование рынка?
Что такое спрос и предложение?
Какие факторы, влияющие на спрос и предложение, Вам известны?
Определите понятие равновесия.
Как устроена система рыночных цен?
Значение цены в рыночной экономике.

Типовые оценочные материалы по теме 4

Вопросы для обсуждения:
Охарактеризуйте потребительский выбор и его особенности.
Опишите закономерности развития потребительских предпочтений.

Типовые оценочные материалы по теме 5

Вопросы для обсуждения:
Опишите структуру рынка с позиции конкуренции.
Опишите характеристики и распространение конкурентных рыночных структур.
Что такое модели совершенной, монополистической, олигополистической конкуренции и чистой монополии?
В чем заключается механизм рынка несовершенной конкуренции?
Охарактеризуйте позитивные и негативные моменты существования различных рыночных структур.
Что такое антимонопольное регулирование?

Типовые оценочные материалы по теме 6

Вопросы для обсуждения:
Каково значение рынков ресурсов?
Что такое спрос на факторы производства?
Какие рынки факторов производства Вам известны?
Что такое рынок труда?
Что такое человеческий капитал?
Процентная ставка и инвестиции. Рынок земли. Рента. Прибыль как факторный доход.
Опишите концепция распределения доходов.
Причины и последствия неравенства доходов.

Типовые оценочные материалы по теме 7

Вопросы для обсуждения:
Опишите систему национальных счетов.
Национальная экономика как целое.
Охарактеризуйте кругооборот доходов и продуктов.
Как работает система национальных счетов?
Определите основные макроэкономические показатели.
Дайте определение номинальным и реальным показателям.
Что такое индексы цен?

Типовые оценочные материалы по теме 8

Вопросы для обсуждения:

Определите понятие совокупного спроса и совокупного предложения и их структуру.

Опишите макроэкономическое равновесие в модели “совокупный спрос - совокупное предложение”.

Дайте определение понятиям потребление, сбережения, инвестиции и опишите их основные взаимосвязи.

Как устроен рынок инвестиций?

Какие факторы влияют на размер инвестиций?

Что такое мультипликационные эффекты?

Типовые оценочные материалы по теме 9

Вопросы для обсуждения:

Что такое деньги?

Назовите функции денег.

Опишите макропоказатели денежного обращения.

Опишите факторы определяющие спрос и предложения денег.

Назовите мультипликаторы денежного рынка.

Типовые оценочные материалы по теме 10

Вопросы для обсуждения:

Опишите экономические циклы.

Назовите причины цикличности.

Охарактеризуйте виды и фазы циклов.

Дайте определение понятиям занятость и безработица.

Рабочая сила и ее состав.

Назовите формы безработицы и опишите её социальные последствия.

Инфляция и ее виды.

Охарактеризуйте причины и механизм инфляции.

Назовите социально-экономические последствия инфляции.

Что такое антиинфляционная политика?

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является зачет. Зачет проводится в форме устного ответа на 2 вопроса из перечня вопросов.

4.2.2. Типовые оценочные средства

Примерные вопросы к зачету:

1. Микроэкономический (рыночный) механизм.
2. Спрос и факторы, на него влияющие. Закон спроса.
3. Предложение и факторы, на него влияющие. Закон предложения.
4. Взаимодействие спроса и предложения. Понятие рыночного равновесия.

Сравнительная статика рынка.

5. Эластичность спроса по цене и выручка продавцов.
6. Факторы прямой эластичности спроса.
7. Прочие виды эластичности спроса.
8. Эластичность предложения. Факторы эластичности предложения.
9. Адаптация спроса и предложения к изменению рыночных условий.
10. Потребительский выбор.

11. Факторы покупательной способности. Поведение потребителя при изменении рыночных условий.
12. Экономический и бухгалтерский анализы оценки предприятия.
13. Экономическая прибыль: понятие, источники существования.
14. Производственная функция. Технологическая и экономическая эффективность производства.
 2. Издержки производства и их виды.
 3. Понятие эффекта масштаба и эффекта охвата.
 4. Структура и инфраструктура рынка. Виды конкуренции.
 5. Максимизация прибыли конкурентной фирмой в краткосрочный период.
 6. Понятие конкурентного предложения.
 7. Долгосрочное равновесие в условиях совершенной конкуренции.
 8. Эффективность совершенного равновесия. Понятие общественной выгоды.
 9. Сравнительные характеристики экономической эффективности различных рыночных структур.
10. Монополия: причины существования, характеристики, виды. Рыночная власть. Социально-экономические последствия монополий.
 11. Определение объема производства и цены в условиях монополии.
 12. Открытая и закрытая монополии: варианты поведения на рынке.
 13. Ценообразование при рыночной власти: ценовая дискриминация.
 14. Признаки и причины существования олигополии: модели, факторы, влияющие на выбор.
 15. Ломаная кривая спроса.
 16. Лидерство в ценообразовании.
 17. Характеристики монополистической конкуренции. Методы конкуренции. Равновесие в условиях монополистической конкуренции.
18. Функции рынков ресурсов. Характеристики спроса на ресурс. Спрос на переменный ресурс.
 19. Эластичность спроса на ресурс. Факторы изменения спроса на ресурс.
 20. Оптимальное соотношение ресурсов. Оптимальный путь роста.
 21. Конкурентное равновесие на рынке труда. Последствия изменений в спросе и предложении рабочей силы.
 22. Человеческий капитал.
 23. Монопсония на рынке труда. Монопсонистическое равновесие.
 24. Капитал как фактор производства. Спрос на капитал. Факторы, влияющие на спрос.
 25. Равновесие на рынке услуг капитала.
 26. Рынок земли. Рента.
 27. Прибыль как факторный доход.
 28. Факторные доходы: источники, характеристики, особенности.
 29. Критерий дисконтированной стоимости при принятии инвестиционных решений.

4.3. Методические материалы

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Устный ответ на зачете	Студент подробно излагает содержание вопроса: исчерпывающе,	Отлично (46-60)

	<p>последовательно, четко и аргументировано излагает материал.</p> <p>Демонстрирует способность проследить и реконструировать аргументацию авторов по теме, ссылается в ответе на значимые понятия, первоисточники или актуальные исследования.</p> <p>Поясняет утверждение на уместных примерах.</p> <p>Уверенно отвечает на дополнительные вопросы, свободно ориентируется в теме.</p> <p>Демонстрирует понимание и озвучивает возможные иные точки зрения на вопрос.</p>	
	<p>Студент подробно излагает содержание билета, но упускает некоторые аспекты рассматриваемого подхода/метода.</p> <p>Демонстрирует способность частично реконструировать аргументацию и авторов, на которых ссылается; обращается к понятиям, однако не может полно показать их значимость для ответа на вопрос.</p> <p>Поясняет утверждение на уместных примерах.</p> <p>Отвечает на дополнительные вопросы по теме с небольшими паузами в разговоре.</p>	Хорошо (31-45)
	<p>Студент излагает содержание билета поверхностно;</p> <p>Демонстрирует критическую оценку возможностей представленного подхода/метода на уровне</p>	Удовлетворительно (16-30)

	<p>«здравого смысла»; не выходит на уровень абстрактных понятий, нужных для анализа качества информации.</p> <p>Демонстрирует способность частично реконструировать аргументацию авторов, на которых ссылается, но допускает ошибки.</p> <p>Поясняет утверждение на примерах, но не всегда сразу может обосновать их уместность.</p> <p>Отвечает на дополнительные вопросы по теме с паузами в разговоре и ошибками.</p>	
	<p>Студент излагает содержание билета сжато, не отражая сути вопроса;</p> <p>Не демонстрирует критическую оценку возможностей представленного подхода/метода; не называет никаких альтернативных позиций по данному вопросу.</p> <p>Не способен реконструировать аргументацию авторов, допускает серьезные ошибки.</p> <p>Не использует примеры, либо предложенные примеры не отражают суть вопроса.</p> <p>Не отвечает на дополнительные вопросы по теме.</p>	Неудовлетворительно (0-15)

Интегральная шкала освоения компетенции

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый) «удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но достаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре и устный ответ на зачете.

Максимальное количество баллов -100.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине «Экономика» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процессу:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

В ходе обучения основными видами учебных занятий являются семинарские занятия. В ходе семинарских занятий рассматриваются основные понятия тем, углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных вопросов, развиваются навыки ведения публичной дискуссии, умения аргументировать и защищать выдвигаемые в них гипотезы, утверждения, положения.

При подготовке к семинарским занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- подготовить ответы на все вопросы семинара.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, доклад, эссе по теме семинара. В процессе подготовки к семинару студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Организация деятельности студента по видам учебных занятий	
Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по</p>

	<p>контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
<p>Групповая дискуссия, диспут</p>	<p>Групповая дискуссия - это средство, которое позволяет определить уровень сформированности профессиональных навыков в условиях максимально приближенных к профессиональной среде. Модерацией дискуссии занимается преподаватель, который предлагает актуальную тему для дискуссии, ставит вопросы, акцентирует внимание аудитории на наиболее значимых аспектах.</p> <p>Проведение групповой дискуссии позволяет оценить формирование у студента соответствующих навыков, в том числе умение ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, умение вести цивилизованный диалог, отстаивать свою точку зрения, аргументировано отвечать на правовые позиции иных участников групповой дискуссии, способность «на ходу» оценивать свои и чужие аргументы и факты, свободно оперировать фактическим материалом и без предварительной подготовки обрабатывать возникающие вопросы и проблемы.</p> <p>Семинар-дискуссия может содержать элементы «мозгового штурма»: участники стремятся выдвинуть как можно больше идей, не подвергая их критике; потом выделяются главные, они обсуждаются и развиваются, оцениваются возможности их доказательства или опровержения.</p>

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Якобсон Л.И. Экономика общественного сектора. Юрайт,2016. <https://biblio-online.ru/book/B9731309-0FA0-4106-8042-62A3BF15D320>
2. Сергеев И.В. Экономика предприятия . Юрайт ,2016. <https://biblio-online.ru/book/BB2A6183-7BD3-43CE-A375-03D7AA775278>
3. Гончаренко Л.П. Экономическая безопасность. Юрайт,2016. <https://biblio-online.ru/book/E2A2CC34-EC3A-4FD1-8D33-A0BCDF64C282>

6.2. Дополнительная литература.

1. Кузнецова Г.В. Россия в системе международных экономических отношений Юрайт,2016. <https://biblio-online.ru/book/A2946AED-6008-47B0-944D-763309A6B464>
2. Розанова Н.М. Теория отраслевых рынков Юрайт,2016. ЧАСТЬ 1: <https://biblio-online.ru/book/16901DA3-05A7-4E0F-9696-046F63EBBF60>

ЧАСТЬ 2:<https://biblio-online.ru/book/1716C06A-DC37-403D-BAEF-EC8B05E26FD2>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211).http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

«Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г. №946;

Самостоятельный образовательный стандарт высшего образования Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный и.о.ректора М.Н. Назаровым от 17.08.2016 г. № 01-4545

6.5. Интернет-ресурсы.

1. E-library.ru
2. Scopus.com
3. <http://ipscience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>
4. <http://www.iprbookshop.ru/366.html>
5. http://e.lanbook.com/books/?p_f_1_65=1029

6.6. Иные источники.

1. Бернарке Б., Экономикс. Экспресс-курс.:СПб.:Питер, 2012
2. Мэнкью Г., Тейлор М. Экономикс 2-е издание.:СПб.:Питер, 2013
3. Серегина С.Ф, Агапова Т.А., Макроэкономика.:М.: Синергия, 2013.
4. Макарова О.Ю., Мирошникова С.В. Экономическая теория. Часть 1. Микроэкономика/ Учебно-методическое пособие.- М.: «Экон-Информ», 2010.
5. Нуреев Р.М. Курс микроэкономики. Учебник для вузов.- М.: Издательская группа НОРМА-ИНФРА,М.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozpr.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB

ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.05 Экспериментальная психология
(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

доцент кафедры общей психологии ИОН РАНХиГС,
кандт. психол. наук,

Кравченко Ю.Е.

Декан факультета психологии ИОН

докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

Заведующий кафедрой

практической психологии МВШСЭН

кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина Б1.В.05 «Экспериментальная психология» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ПК -2	на уровне знаний: виды экспериментальных планов, угрозы надежности и валидности экспериментального исследования и методы их контроля
	на уровне умений: анализировать данные на предмет их соответствия целям и задачам исследования, наличия угроз надежности и валидности.
	на уровне навыков: собирать данные для собственных исследований, представлять результаты исследования письменно и вербально
ПК-7	на уровне знаний: классификацию и характеристики методов психодиагностики; системообразующие понятия психодиагностики; принципы планирования психодиагностического исследования; современный уровень и направления развития информационных технологий, используемых для решения;
	на уровне умений: профессионально использовать возможности информационных и телекоммуникационных технологий для решения психологических задач; применять навыки работы в локальных и глобальных сетях в решении практических задач; грамотно выстраивать диагностический процесс с учетом этических требований; формулировать диагностические гипотезы; обеспечивать выбор психодиагностических методик для конкретного научного или прикладного исследования; проводить психодиагностическое исследование с учетом требований объективности и надежности;
	на уровне навыков: основными методами, способами и средствами получения, хранения и переработки информации; работой с литературой и другими информационными источниками по психодиагностике; алгоритмами планирования диагностического исследования; особенностями проведения различных методик и оценкой их результатов; методами эффективного взаимодействия со специалистами смежных профессий, клиентами и заказчиками.
ПК-8	на уровне знаний: знать, как строятся, проводятся и оцениваются фундаментальные и прикладные экспериментальные исследования; виды экспериментальных планов, угрозы надежности и валидности экспериментального исследования и методы их контроля;

	этические нормы, предписания и запреты психологической работы. на уровне умений: корректно формулировать исследовательские вопросы разрабатывать планы исследования для ответов на эти вопросы.
	на уровне навыков: собирать данные для собственных исследований, представлять результаты исследования письменно и вербально

2. Объем и место дисциплины

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.05 «Экспериментальная психология» в соответствии с учебным планом составляет 5 з.е (180 академических часа/ 135 астрономических часа), из которых 20 ак. ч. (15 астр.ч.) выделены на лабораторные занятия, 36 ак.ч. (27) на практические занятия, 88 ак.ч. (66 астр.ч.) выделено на самостоятельную работу обучающихся и 36 ак.ч (27 астр.ч) на контроль самостоятельной работы.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- дисциплина Б1.В.05 «Экспериментальная психология» относится к блоку 1 «Дисциплины» и является обязательной дисциплиной базовой части учебного плана. Дисциплина в соответствии с учебным планом изучается на 3 курсе во 2 семестре;

- Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом- экзамен и курсовая работа.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.					СР / ЭО, ДОТ	Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации***
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР/ЭО, ДОТ	ПЗ/ЭО, ДОТ	КСР		
Тема 1	Способы и структура научного познания в психологии	22		2	6		14	Тест
Тема 2	Планирование сбора данных	22		2	6		14	Тест
Тема 3	Однофакторные экспериментальные планы	24		4	6		14	Тест
Тема 4	Многофакторные экспериментальные планы	26		4	6		16	Тест
Тема 5	Корреляционное исследование	24		4	6		14	Тест
Тема 6	Квазиэксперимент. Специфика эксперимента в прикладных психологических исследованиях	26		4	6		16	Тест
Промежуточная аттестация								Экзамен, Курсовая работа
Всего:		180		20	36	36	88	

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Способы и структура научного познания.

Задачи исследования в психологии. Характеристика научного знания, ключевые различия науки и псевдонауки. Фундаментальные, прикладные, лабораторные полевые, качественные и количественные исследования. Основные этапы построения научного исследования. Понятие и виды проблем исследования. Цель и задачи исследования. Теории и гипотезы, типы гипотез. Наблюдение, корреляция и эксперимент. Необходимость этических правил в научном исследовании, этический кодекс АРА.

Тема 2. Планирование сбора данных.

Операциональные определения. Понятие переменной, виды переменных. Уровни переменных. Побочная переменная и источники побочных переменных, экспериментальный контроль, формы экспериментального контроля. Гипотеза, виды гипотез (теоретические и эмпирические гипотезы; контргипотеза, альтернативные и конкурирующие гипотезы). Критерии качества гипотез. Понятие причинно-следственной связи и ее критерии. Надежность и валидность, виды валидности, отношения между надежностью и валидностью. Угрозы внутренней валидности и способы их контроля. Измерение переменных, виды шкал. Источники искажений в эмпирических исследованиях и методы их контроля.

Тема 3. Однофакторные экспериментальные планы.

Классификация экспериментальных планов, понятие однофакторного экспериментального плана, межсубъектный и внутрисубъектный экспериментальный планы. Источники побочных переменных и формы их контроля в однофакторных экспериментальных планах, контроль эффектов последовательности, контроль эффектов задачи, контроль индивидуальных различий – способы составления эквивалентных экспериментальных групп, контроль эффекта экспериментатора, многоуровневые эксперименты. Виды групп в однофакторных планах. Планы с контрольными группами и виды контрольных групп.

Тема 4. Многофакторные экспериментальные планы.

Понятие фактора и многофакторного плана. Табличное представление экспериментальных условий. Виды гипотез в многофакторном плане, основной эффект и взаимодействие факторов, их оценка. Виды многофакторных планов. Графический и числовой анализ влияния факторов и определения силы взаимодействия. Общая идея дисперсионного анализа. Определение количества испытуемых в эксперименте по многофакторному плану.

Тема 5. Корреляционное исследование.

Понятие корреляционного исследования, области применения. Допущения, лежащие в основе измерения корреляции. График рассеяния. Характеристики и граничные значения коэффициентов корреляции и детерминации. Характеристика проверяемых гипотез и объяснения корреляций: проблема третьей переменной и проблема направления влияния, формы контроля. Корреляционный и регрессионный анализ. Выводы и ограничения, накладываемые на выводы корреляционного анализа.

Тема 6. Квазиэксперимент. Специфика эксперимента в прикладных психологических исследованиях.

Понятие квазиэксперимента, необходимость квазиэкспериментальных планов. Отличие доэкспериментального плана от квазиэкспериментального плана, виды квазиэкспериментальных планов по Д. Кэмпбеллу. Источники искажений в

квазиэкспериментальных исследованиях. Графическое представление результатов квазиэксперимента.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Способы и структура научного познания в психологии	Тест
Планирование сбора данных	Тест
Однофакторные экспериментальные планы	Тест
Многофакторные экспериментальные планы	Тест
Корреляционное исследование	Тест
Квазиэксперимент. Специфика эксперимента в прикладных психологических исследованиях	Тест

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы по темам

Примеры заданий и возможных способов их решения можно найти в учебном пособии Высоков И.Е., Кравченко Ю.Е., Сысоева Т.В. Общепсихологический практикум. Учебное пособие. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 507 с. — (Бакалавр. Академический курс). Доступно на сайте издательства.

В большинстве заданий не может быть сформулирован один правильный ответ, так как правильность ответа зависит от способа аргументации студента.

Тема 1. Способы и структура научного познания

1) Определите вид исследования по известному результату:

Объем поля внимания составляет 5-9 неосмысленных элементов

€ фундаментальное

€ прикладное

€ лабораторное

€ полевое

€ количественное

€ качественные

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

2) Отличие наблюдения, корреляционного исследования и эксперимента.

Определите вид гипотезы:

Женщины предпочитают ожидать пугающего события чаще вместе, чем поодиночке

€ О существовании

€ О связи

€ О причинно-следственной связи

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

3) Сформулируйте проблему, цель, задачи исследования по результату:

«При решении творческих задач испытуемые менее уверены в правильности найденного решения, чем при решении стандартных школьных задач»

4) Теории и гипотезы, типы гипотез.

Сформулируйте теоретическую гипотезу к следующей эмпирической гипотезе: «люди в состоянии страха и тревоги быстрее обнаруживают слова, значение которых является угрожающим»

Сформулируйте эмпирическую гипотезу к следующей теоретической гипотезе: «Состояние тревоги способствует появлению упрощенных интерпретаций ситуации»

5) Характеристика научного знания, ключевые различия науки и псевдонауки.

Вера некоторых людей в вещи сны не является научно обоснованной, потому что на самом деле в ней не преодолен такой признак псевдонаучности, как

€ наукообразие

€ опора на единичные свидетельства

€ уклонение от опровержений

€ упрощение – редукционизм

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

Тема 2. Планирование сбора данных

1) Критерии качества гипотез.

Каким критериям качества гипотезы не удовлетворяет гипотеза «Уровень интеллекта различается в школьном и подростковом возрастах»?

€ Фальсифицируемость

€ Верифицируемость

€ Уровень общности

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

2) Понятие переменной, виды переменных.

По сформулированной ниже экспериментальной гипотезе определите соответствующие переменные.

«Оценка качества своей работы бухгалтером в пасмурную погоду ниже, чем в солнечную погоду»

Независимая переменная:

Зависимая переменная:

Дополнительная переменная:

Побочная переменная:

3) Побочная переменная и источники побочных переменных, экспериментальный контроль, формы экспериментального контроля.

Исследователи проверяют гипотезу о том, что оценка детьми своих родителей влияет на самооценку детей в дошкольном возрасте. Укажите, необходимо ли исследователям нивелировать (устранять) влияние социо-экономического статуса семьи, если в группе высоко оценивающих своих родителей в основном дети из обеспеченных семей, а в группе низко оценивающих – в основном, из необеспеченных, и при этом у исследователей есть основание полагать, что дети из необеспеченных семей будут иметь более низкую самооценку, чем из обеспеченных.

Ответ обоснуйте.

4) Виды гипотез (теоретические и эмпирические гипотезы; контргипотеза, альтернативные и конкурирующие гипотезы).

Для экспериментальной гипотезы сформулируйте контргипотезу, конкурирующую и альтернативную гипотезу.

«Прослушивание сообщений о предотвращенной катастрофе повышает тревожность не меньше, чем сообщений о состоявшейся катастрофе».

5) Операциональные определения.

Выберите операциональное определение термину «интерес» в качественной и количественной шкале.

- € качество личности, основывающееся на потребности в новых впечатлениях
- € из серии задач человек выбирает ту, которую ему хочется решить прежде всего
- € количество внимания, которое человек уделяет определенной теме
- € количество времени, которое человек уделяет определенной теме
- € психологический процесс, обеспечивающий организацию предпочтений
- € способность более или менее легко и быстро воодушевляться привлекательностью идеи или объекта

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

б) Надежность и валидность, виды валидности, отношения между надежностью и валидностью.

Исследовалось, как меняется эффективность делегирования полномочий менеджерами среднего звена в зависимости от их информированности об отношениях в коллективе подчиненных. В повторно проведенном исследовании было обнаружено, что в первоначальном исследовании в группах участников варьировался не только уровень информированности менеджеров об отношениях в коллективе подчиненных, но и уровень их авторитета в глазах подчиненных. Т.е. менеджеры, более осведомленные об отношениях в коллективе, обладали более высоким авторитетом и более успешно делегировали полномочия. Подобное положение дел говорит о:

- низкой надежности результатов,
- низкой внешней валидности исследования,
- низкой конструктивной валидности,
- низкой внутренней валидности,
- низкой статистической валидности,
- низкой экологической валидности

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

7) Угрозы внутренней валидности и способы их контроля.

Какой из эффектов обязательно должен быть учтен в данном исследовании из-за угрозы внутренней валидности? Исследуется влияние стажа работы на выраженность основных личностных особенностей (профдеформации). Для этого психолог на предприятии каждый год проводит ММРІ у испытуемых со стажем до 10 лет, до 20 лет, свыше 20 лет, у сотрудников, вышедших на пенсию.

- € Влияние истории
- € Регрессия к среднему
- € Факт исследования и инструментарий
- € Истощение
- € Отбор испытуемых
- € Эффект когорты

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

8) Измерение переменных, виды шкал.

Для какой из следующих шкал измерений приведен правильный пример?

- порядковая шкала — объем группы, в которой поведение испытуемого наиболее раскованно: 1- не более 1 человека, 2 – от 2 до 4 людей, 3 – от 4 до 12 людей, 4 – более 12 человек;
 - шкала отношений — любимый цвет из предложенных: 1-зеленый, ...5-красный, ... 10-синий;
 - номинальная — номера квартир в доме;
 - шкала отношений — оценка интеллекта по стандартизированному тесту.
- Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

Тема 3. Однофакторные экспериментальные планы

1) Классификация экспериментальных планов, понятие однофакторного экспериментального плана, межсубъектный и внутрисубъектный экспериментальный планы.

Определите тип плана. Исследователь предполагает изучить влияние на ситуативную самооценку больных шизофренией (в стадии ремиссии) проигрыша и выигрыша в карточной игре. В целом в 3 отделениях психиатрической больницы, где он проводит свое исследование 30 больных. Для адекватного статистического вывода исследователь считает необходимым как минимум с двадцатью испытуемыми сыграть в игру, окончившуюся выигрышем, и с двадцатью – проигрышем.

- € Межсубъектный
- € Внутрисубъектный

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

2) Контроль эффектов последовательности и индивидуальных различий

У испытуемых изучается способность к ориентировке на местности, в группу добровольцев вошли 28 Ж и 30 М. Изучается способность ориентироваться в условиях города, лесном массиве, горно-пустынной местности и построение оптимального маршрута по карте (не на местности). Задача испытуемых – выбраться по карте в указанную точку. В картах местности содержится одинаковая ошибка - перепутаны стороны света. Для уравнивания групп необходимо использовать

- € уравнивание по переменной местности
- € завершенное позиционное уравнивание
- € частичное позиционное уравнивание
- € обратное позиционное уравнивание
- € блоковую рандомизацию
- € среди ответов нет правильного

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

3) Источники побочных переменных и формы их контроля в однофакторных экспериментальных планах,

Исследуется то, как полезависимость влияет на успешность различения азиатских лиц европейцами. Испытуемым попарно предъявлялись фотографии лиц пяти азиатов, двое из них были близнецами. Каждая пара предъявлялась в прямом и обратном порядке по три раза, т.е. всего 60 предъявлений пар. Испытуемые должны были отвечать, видят они близнецов или нет. Влияние какого эффекта может исказить результаты исследования?

- € отбора испытуемых
- € истощения
- € прогрессии
- € передачи
- € экспериментатора

€ когорты

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

4) Виды групп в однофакторных планах.

Проверяется гипотеза о том, что социальное положение жертвы влияет на приговор преступнику, совершившему изнасилование. Для этого группам присяжных, согласившимся на участие (24 человека) сообщали, что жертва была 1) проституткой; 2) матерью двоих детей; 3) женщиной, не имевшей сексуального опыта; 4) женщиной в возрасте 21 года. При этом исследователи опасаются, что уровень дохода испытуемых повлияет на строгость приговора.

Какой вид групп следует использовать в этом эксперименте?

- € Уравненные
- € Неэквивалентные
- € Случайные
- € С повторяемыми измерениями

Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

5) Исследуется эффективность нового метода лечения депрессии у женщин. Какие контрольные группы необходимо собрать для такого исследования:

- € Обычную контрольную группу
- € Контрольную группу плацебо
- € Контрольную группу листа ожидания
- € Сцепленную контрольную группу

Ответ обоснуйте.

6) Многоуровневые эксперименты

На основании оценок «Исследования активности» Дженкинса было создано три группы испытуемых: типа А, типа В и промежуточного типа. Группы состоят из одинакового количества участников, каждый из которых выполняет по два задания. В ходе первого задания испытуемые сидят в небольшой комнате и, не имея часов, должны оценить, когда пройдет две минуты. Второе задание включает такую же оценку, но при его выполнении участники играют в портативные видеоигры. Определите вид факторного плана:

- € Однофакторный межсубъектный план с тремя уровнями независимой переменной
- € Многофакторный межсубъектный план с шестью условиями
- € Однофакторный внутрисубъектный план с двумя уровнями независимой переменной
- € Многофакторный внутрисубъектный план с двумя уровнями независимой переменной
- € Однофакторный внутрисубъектный план с повторяющимися измерениями
- € Многофакторный смешанный план с шестью условиями

7) Способы представления результатов в однофакторных планах

Какой способ представления результатов необходимо использовать:

В исследовании, посвященном изучению влияния марихуаны на непосредственное запоминание списка слов, участники случайным образом распределены на три группы: экспериментальную группу, контрольную группу плацебо и обычную контрольную группу.

Результат А. Марихуана снижает запоминание, а ожидание действия марихуаны не влияет на запоминание.

Результат В. Марихуана снижает запоминание, но ожидание действия марихуаны также снижает запоминание.

Результат С. Кажущееся неблагоприятное действие марихуаны на запоминание связано только с эффектом плацебо.

Тема 4. Многофакторные экспериментальные планы

1) Понятие фактора и многофакторного плана.

Факторный план 4x4 это:

- план с двумя независимыми переменными и четырьмя уровнями,
- план с четырьмя независимыми переменными и двумя уровнями,
- план с восемью зависимыми переменными,
- план эксперимента с шестнадцатью побочными переменными

2) Виды многофакторных планов

Определите вид многофакторного плана, независимые переменные, их уровни, зависимую переменную, типы используемых групп.

На основании оценок «Исследования активности» Дженкинса было создано три группы испытуемых: типа А, типа В и промежуточного типа. Группы состоят из одинакового количества участников, каждый из которых выполняет по два задания. В ходе первого задания испытуемые сидят в небольшой комнате и, не имея часов, должны оценить, когда пройдет две минуты. Второе задание включает такую же оценку, но при его выполнении участники играют в портативные видеоигры

3) Табличное представление экспериментальных условий. Виды гипотез в многофакторном плане, основной эффект и взаимодействие факторов, их оценка. Графический и числовой анализ влияния факторов и определения силы взаимодействия.

По представленным ниже данным

- 1) постройте факторную матрицу,
- 2) нарисуйте график по факторной матрице,
- 3) обозначьте факторный план с помощью факторной системы нумерации
- 4) определите вид плана исследования
- 5) сформулируйте независимую переменную, которая дает наибольший основной эффект
- 6) аргументируйте наличие или отсутствие взаимодействия факторов

Исследователь хочет выяснить влияние неопределенности ситуации и количества наблюдателей на оказание помощи. Испытуемые заполняют опросники в пустой комнате или в комнате с двумя людьми, которые выглядят как участники исследования, но таковыми не являются. Экспериментатор раздает опросники, а затем переходит в соседнюю комнату. Через 5 минут раздается громкий удар, похожий на звук падения человека. Половине участников экспериментатор недвусмысленно сообщает, что он упал, ушибся и нуждается в помощи. Для других участников ситуация более неопределенная: экспериментатор после очевидного падения ничего не говорит. При каждом условии исследуется по 20 участников. Экспериментатор фиксирует, сколько времени прошло (в секундах), прежде чем испытуемые предложили свою помощь.

- 0 наблюдателей, неопределенность 24;
- 2 наблюдателя, неопределенность 38;
- 0 наблюдателей, определенность 14;
- 2 наблюдателя, определенность 14

4) Основной эффект и взаимодействие факторов, их оценка.

В эксперименте изучалось влияние информированности подчиненных о действиях лидера и инициативности в проводимых им мероприятиях (по своей инициативе, предложены вышестоящим начальством) на признание лидерской позиции. Результаты демонстрируют:

	Информированы	Не информированы
Инициативные мероприятия	14	18
Предложенные начальством мероприятия	12	16

Выберите верную интерпретацию результатов:

- € больший эффект фактора «информированность», чем фактора «инициативность»; сильный эффект взаимодействия факторов,
 - € больший эффект фактора «инициативность», чем фактора «информированность»; сильный эффект взаимодействия факторов,
 - € больший эффект фактора «инициативность», чем фактора «информированность»; отсутствие взаимодействия факторов,
 - € больший эффект фактора «информированность», чем фактора «инициативность»; отсутствие взаимодействия факторов.
 - € отсутствие основных эффектов; сильный эффект взаимодействия факторов
 - € два основных эффекта; отсутствие взаимодействия факторов
- Ответ обоснуйте. Объясните, почему другие варианты не подходят.

5) Определение количества испытуемых в эксперименте по многофакторному плану.

Во внутрисубъектном экспериментальном плане $3 \times 2 \times 3$ для одного экспериментального условия требуется 20 испытуемых. Сколько испытуемых потребуется набрать для эксперимента?

Тема 5. Корреляционное исследование

1) График рассеяния.

Чем отличаются графики рассеяния для сильной и слабой, прямой и обратной, статистически значимой и незначимой корреляции, корреляции, стремящейся к нулю и к единице?

2) Проблемы корреляционного исследования

Как можно решить проблему третьей переменной?

- Измерить корреляцию между А и В через значительный промежуток времени и сравнить величину коэффициента корреляции между А1-В1 и А2-В2
- Измерить корреляцию между А, В и С и сравнить величину коэффициентов корреляции между А-С и В-С
- Измерить корреляцию между А, В и С и сопоставить вклад переменной С в связь А и В
- Измерить корреляцию между А, В и С и сопоставить коэффициенты корреляции между А-В-С и В-А-С

2) Коэффициент детерминации

Определите степень изменчивости одной переменной, вызванную вкладом другой переменной, если $r = 0,89$

3) Выводы и ограничения, накладываемые на выводы корреляционного анализа. Допущения, лежащие в основе измерения корреляции.

Исследователь пронаблюдал большое количество высоко тревожных испытуемых и заметил, что все они сдают экзамены или на самую высокую оценку, или на самую низкую, но никогда не получают средний балл. Корреляция между тревожностью и уровнем успеваемости $r = 0.16$. Исследователь сделал вывод, что никакой связи между высокой тревожностью и успеваемостью нет. В чем ошибка исследователя? Исследователь не учел

- Ограничение диапазона одной из переменных
- Проблему третьей переменной
- Проблему направленности
- Нелинейность связи переменных
- Величину коэффициента корреляции
- Знак коэффициента корреляции

3) Характеристика проверяемых гипотез и объяснения корреляций: проблема третьей переменной и проблема направления влияния, формы контроля.

Исследователь обнаружил корреляцию между величиной интеллекта и креативностью у абитуриентов вуза $r = 0.89$. Однако повторное исследование, проведенное на тех из абитуриентов, кто прошел вступительные экзамены и был зачислен на 1 курс, не обнаружило этой корреляции. Методики исследования были надежными, но тем не менее исследователь решил, что корреляция была случайной. В чем ошибка исследователя, из-за чего на самом деле пропала корреляция? Что нужно сделать, чтобы исправить эту ошибку?

- Проверить влияние третьей переменной – возраст
- Вычислить перекрестную корреляцию
- Исследовать тех, кто не был зачислен на 1 курс
- Разделить выборку на группы с низким, средним и высоким IQ, посчитать корреляции в каждой из них
- Изменить интерпретацию результатов с учетом величины r
- Изменить интерпретацию результатов с учетом знака корреляции

4) Интерпретация корреляций. Характеристики и граничные значения коэффициентов корреляции.

Исследователь обнаружил корреляцию между депрессивностью и уровнем физической подготовки $r = -0.57$. Он сделал вывод, что физическая подготовка способствует уменьшению депрессии. Сформулируйте корректную интерпретацию результатов, которую не смог найти исследователь:

- Чем лучше физическая подготовка, тем ниже депрессия
- Чем выше депрессия, тем хуже физическая подготовка
- Чем ниже депрессия, тем хуже физическая подготовка
- Физическая подготовка и депрессия связаны умеренной обратной связью
- Физическая подготовка и депрессия связаны сильной обратной связью
- Физическая подготовка и депрессия никак не связаны

Тема 6. Квазиэксперимент. Специфика эксперимента в прикладных психологических исследованиях

1) Проблемы в квазиэкспериментальных исследованиях

В каких условиях проявляется проблема регрессия+отбор в квазиэкспериментальных исследованиях?

Приведите пример, иллюстрирующий проблему отбора в квазиэкспериментальных исследованиях

2) Источники искажений в квазиэкспериментальных исследованиях.

Исследуется влияние постоянного производственного стресса на выраженность основных личностных особенностей работников. Для этого психолог на предприятии проводит ММРІ у всех работников с интервалом пол года. По результатам он делает вывод о том, что стресс связан с нарастанием ригидности. Какой из перечисленных факторов мог исказить результаты исследования?

- история
- регрессия
- истощение
- взросление
- отбор
- отбор x история

3) Виды квазиэкспериментальных планов

Какой вид квазиэкспериментального плана использован в исследовании:

В исследовании изучалось влияние закона об обязательном ношении шлема на количество травм головы у хоккеистов. Результаты показали, что закон был неэффективным, а снижение количества травм отражает общую тенденцию к снижению количества травм в хоккее.

4) Графическое представление результатов квазиэксперимента.

По данному ниже описанию исследования и результатов выберите график, адекватно отражающий полученные результаты и впишите его буквенное обозначение

В исследовании с прерванной временной последовательностью изучалось влияние закона об обязательном ношении шлема на количество травм головы у хоккеистов. Результаты показали, что закон был неэффективным, а снижение количества травм отражает общую тенденцию к снижению количества травм в хоккее

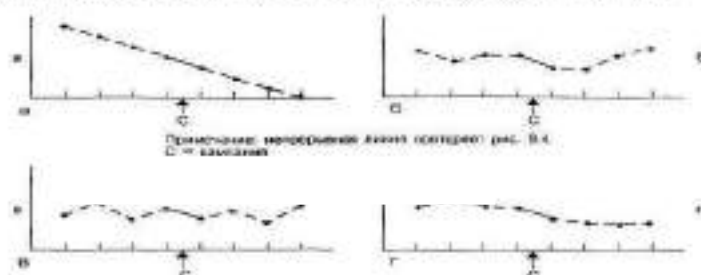


Рис. 10.7. Типовые анкетные анкеты с планами и программами временной последовательности - варианты возможных результатов

На рис. 10.7, а представлены два других результата, затрагивающие вопросы об эффективности программы. На рис. 10.7, б количество курящих людей держится довольно постоянным до кампании, а затем снижается, но лишь незначительно. Другими словами, если антитабачная программа вообще имела какой-нибудь эффект, он был краткосрочным. На рис. 10.7, в снижение числа курящих после проведения программы является частью общей тенденции, так этот результат периодически колеблется между более высоким и более низким уровнем курения. Идеальный результат показан на рис. 10.7, г. Здесь число курящих постоянно и довольно высоко до начала программы, падает после того, как антитабачная программа приводится в исполнение, и сохраняется низким некоторое время после ее окончания. Обратите внимание, что по сравнению с рис. 10.7, б отсчитывалась неизменная базовый уровень, выделенный до начала кампании, позволял исследователям исключать эффект регрессии.

Пример 29. План с прерванной временной последовательностью

Результат, аналогичный последнему, был получен в исследовании производительности труда, проведенном в железнодорожном узле Вуппером с коллегами (Wagner, Kohn & Sabinin, 1988). Исследователи изучили влияние введения стимулирующего плана, в соответствии с которым рабочие рассматривались по индивидуально, а как члены небольших групп, каждая из которых несла ответственность за определенную линию производства. Данные о производительности труда собирались в течение 10 лет, 4 года до введения стимулирующего плана и 6 лет после этого. Как видно из графика на рис. 10.8, где по оси Х отрезки времени, производительность до введения плана была довольно стабильной и не претерпела большого увеличения, но после введения плана она стала равномерно увеличиваться.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является экзамен и курсовая работа. В качестве средства оценивания промежуточной аттестации используется письменная контрольная работа по экзаменационным билетам.

4.2.2. Типовые оценочные средства

Типовые экзаменационные вопросы для контрольной работы

1. Сформулируйте ключевые различия науки и псевдонауки по Дж. Гудвину. Раскройте задачи исследования в психологии
2. Охарактеризуйте различия между фундаментальными и прикладными, лабораторными и полевыми, качественными и количественными исследованиями в психологии, раскройте преимущества и недостатки каждого вида исследования
3. Раскройте содержание основных этапов построения научного исследования
4. Что такое проблема исследования? На какие виды подразделяются проблемы исследования? Дайте определения, приведите примеры каждого вида
5. Что такое цель и задачи исследования? Для чего они формулируются? Дайте определения, приведите примеры, раскройте соотношение цели и задач исследования
6. Что такое гипотеза исследования? Дайте общее определение гипотезы и определение, используемое в теории эксперимента, разъясните все термины, используемые в определениях. Раскройте критерии качества гипотезы. Чем грозит

- нарушение каждого из критериев? Приведите примеры гипотез, не удовлетворяющих этим критериям, и объясните, как можно исправить каждую гипотезу.
7. Что такое теоретическая и эмпирическая гипотеза? Дайте определения, разъясните все термины, используемые в определениях. Приведите пример каждой гипотезы
 8. Что такое контргипотеза, конкурирующая и альтернативная гипотеза? Дайте определения, разъясните все термины, используемые в определениях. Для чего необходимо уметь их формулировать? Приведите пример каждой гипотезы
 9. Что такое операционализация? Какие существуют тенденции в построении операционализации? Что такое сходящиеся операции? Дайте операциональные определения понятия «чувство направления» с учетом каждой из тенденций построения операциональных определений и преимуществ сходящихся операций
 10. Сформулируйте общее понятие наблюдения, корреляционного исследования и эксперимента и охарактеризуйте особенности гипотез, проверяемых с помощью этих методов
 11. Раскройте понятие причинности и причинно-следственной связи (по Дж. Гудвину). Объясните отличие корреляционной и причинно-следственной гипотез и гипотезы о существовании.
 12. Дайте определения и раскройте ключевые характеристики четырех видов переменных экспериментального исследования
 13. Что такое надежность исследования? Чем плохо снижение надежности исследования? Как проверяется надежность исследования?
 14. Что такое валидность исследования? Чем плохо снижение валидности исследования? Как соотносятся валидность и надежность исследования?
 15. Что такое внешняя валидность исследования? Дайте определение, охарактеризуйте источники нарушения внешней валидности, приведите примеры. Чем плохо снижение внешней валидности исследования?
 16. Что такое внутренняя валидность исследования? Дайте определение, охарактеризуйте угрозы внутренней валидности, приведите примеры. Чем плохо нарушение внутренней валидности исследования? Охарактеризуйте методы контроля угроз внутренней валидности
 17. Что такое эффект регрессии к среднему, эффект отбора испытуемых, эффект истощения? Какую угрозу несет возникновение этих эффектов для качества исследования?
 18. В каких случаях и для чего используется план Соломона? Какую угрозу для качества исследования несет пренебрежение планом Соломона при его необходимости?
 19. Что такое валидность статистического вывода? Дайте определение, охарактеризуйте угрозы валидности статистического вывода и способы их контроля, приведите примеры. Чем плохо нарушение валидности статистического вывода?
 20. Что такое конструктивная валидность? Дайте определение конструктивной валидности, приведите примеры. Чем плохо нарушение конструктивной валидности?
 21. Охарактеризуйте ключевые особенности шкал измерения в психологии. Объясните разницу между метрическими и неметрическими шкалами, приведите примеры измерения в каждой шкале
 22. Назовите источники искажений в эмпирических исследованиях и раскройте характер их влияния. Перечислите и раскройте способы контроля этих искажений
 23. Объясните, что такое субъектная и управляемая переменные? Охарактеризуйте межсубъектный и внутрисубъектный планы построения экспериментального исследования, условия применения каждого из них и связанные с ним сложности

24. Раскройте суть проблемы эквивалентности. Назовите процедуры решения и условия, в зависимости от которых выбирается каждая из процедур
25. Раскройте суть эффектов последовательности. Объясните характер искажений, вызываемых этими эффектами в результатах научного исследования, а также процедуры контроля этих эффектов
26. Объясните суть эффекта когорты и эффекта истощения. В результате чего возникают эти эффекты? Как можно контролировать их влияние?
27. Охарактеризуйте суть лонгитюдного исследования и метода срезов. Какие сложности и угрозы искажения результатов исследования возникают при использовании каждого из методов? Каковы способы контроля угроз?
28. Какие группы испытуемых используются в однофакторных исследованиях в зависимости от типа одно факторного плана, согласно Дж. Гудвину? Объясните назначение использования каждой группы и приведите примеры исследований с их использованием
29. Охарактеризуйте четыре вида контрольных групп в экспериментальных исследованиях: как они устроены, для каких целей используются, и приведите примеры исследований с их использованием
30. Какие возможности для исследователя открывают многофакторные планы построения исследования, которых нет у однофакторных планов? Что такое фактор? Что такое основной эффект и эффект взаимодействия? Нарисуйте факторную матрицу для плана $3 \times 4 \times 2$.
31. Какие существуют виды многофакторных планов? Охарактеризуйте каждый вид плана, назовите его достоинства и недостатки. Как рассчитывается количество испытуемых, необходимое для использования каждого вида многофакторного плана?
32. Как рассчитывается основной эффект по факторной матрице? Как определить, основной эффект какого из факторов выше? Как представить результаты многофакторного исследования на графике? Изобразите примеры графического отображения основного эффекта, эффекта взаимодействия, эффект потолка и пола.
33. Что такое корреляция? В чем отличие корреляционного исследования от экспериментального в достижении целей психологического исследования? Назовите три признака причинной связи
34. Раскройте допущения, лежащие в основе измерения корреляции. Объясните, какие последствия для результатов исследования будет иметь нарушение каждого из допущений?
35. Что такое и как строится график рассеяния? Опишите график рассеяния для сильной, слабой, нулевой, прямой и обратной корреляции
36. Что такое коэффициент детерминации? Как он связан с коэффициентом корреляции и что он выражает? Каков диапазон коэффициента корреляции, и в каких пределах располагаются значения коэффициента корреляции, соответствующие сильной, умеренной и слабой связи? Что такое уровень значимости корреляции, каковы его ключевые диапазоны?
37. Какие выводы можно делать по результатам корреляционного исследования? Какие выводы нельзя делать по результатам корреляционного исследования и почему? Какие существуют способы контроля проблем корреляционного исследования?
38. Что такое квазиэксперимент, при каких условиях используются квазиэкспериментальные планы, какие проблемы связаны с их использованием? Назовите и раскройте. Какие планы относятся к квазиэкспериментальным и почему?

39. Каковы особенности квазиэкспериментальных планов с неэквивалентными группами? Какие проблемы связаны с использованием этого типа планов? Назовите и раскройте суть. Какую проблему создает использование процедуры уравнивания в планах с неэквивалентными группами?
40. Охарактеризуйте четыре типа квазиэкспериментальных планов с прерванной последовательностью. Для чего применяются такие планы исследования, какие возможности исследования они обеспечивают в отличие от других типов планов?
41. Опишите особенности графического представления результатов исследования с использованием квазиэкспериментальных планов с неэквивалентными группами и с прерванной последовательностью. Для каждого из этих типов планов приведите пример графика, наиболее убедительно свидетельствующего о подтверждении гипотезы исследования, проведенного с использованием плана.

4.3. Методические материалы

Шкала оценивания текущего контроля:

Студенты выполняют 6 тестов по 10 баллов. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Максимальное количество баллов за промежуточную аттестацию 40.

Шкала оценивания итоговой контрольной работы:

0-9 баллов

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

10-20 баллов

Пороговый (базовый) «удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

21-30 баллов

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

31-40 баллов

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре, презентация итогового проекта по анализу данных, реферат и итоговое тестирование.

Шкала оценивания курсовой работы:

1. актуальность и новизна темы (до 10 баллов);
2. достаточность использованной отечественной и зарубежной литературы по теме(до 10 баллов);
3. полнота и качество собранных эмпирических данных(до 10 баллов);

4. обоснованность привлечения тех или иных методов (в том числе статистических) решения поставленных задач (до 15 баллов);
5. глубина и обоснованность анализа и интерпретации полученных результатов (до 15 баллов);
6. четкость и грамотность изложения материала, качество оформления работы, учет настоящих «Правил» (до 10 баллов);
7. умение вести полемику по теоретическим и практическим вопросам курсовой работы, глубина и правильность ответов на вопросы членов комиссии (20 баллов);
8. презентация к защите курсовой работы (до 10 баллов).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине «Экспериментальная психология» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае

если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;

2) Обеспечить альтернативный канал связи;

3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;

2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;

3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

Рекомендации к написанию курсовой работы:

Общая характеристика

Курсовая может быть выполнена на тему, выбранную студентом самостоятельно или по рекомендации научного руководителя.

Курсовая является самостоятельным *учебно-исследовательским, учебно-методическим* или *учебно-практическим* проектом студента. В соответствии с этим она должна соответствовать требованиям, предъявляемым к научному исследованию или методической публикации: содержать логично выстроенную обзорно-теоретическую и корректно проведенную эмпирическую части и быть оформленной в соответствии с установленными нормами (см. ниже).

Курсовая работа является результатом работы в течение одного учебного года. Качественно выполненная курсовая должна свидетельствовать об умении студента: четко формулировать проблему и оценивать степень ее актуальности; обосновать выбранные методы решения поставленных задач; самостоятельно работать с литературой и другими информационно-справочными материалами; отбирать нужные сведения, анализировать и интерпретировать их, а также представлять их в графической или иной иллюстративной форме; делать обоснованные выводы, давать практические рекомендации (в соответствующих случаях); излагать свои мысли грамотно, литературным языком, правильно оформлять работу.

Курсовая должна быть психологической по своему предмету и методам его анализа и может быть посвящена любой содержательной области психологической науки и/или практики. Обязательным является не использование каких-либо конкретных методов или определенного их количества, а систематический сбор данных и строго доказательный характер изложения содержания. Недопустимо подменять научную работу научно-популярными, метафизическими или публицистическими текстами. В целом, работа должна быть направлена на достижение сформулированных в ее введении целей и не должна содержать голословных положений (непроверенных или вообще непроверяемых научными методами утверждений).

Курсовая может писаться на любой из кафедр факультетов психологии Института общественных наук или МВШСЭН.

Курсовая пишется под руководством научных руководителей – преподавателей и сотрудников факультета психологии ИОН, научно-исследовательской лаборатории

когнитивных исследований факультета психологии ИОН, факультета практической психологии МВШСЭН или других психологических организаций г. Москвы (имеющих научную степень кандидата или доктора психологических наук). Все работы подлежат обязательной защите на заседании кафедр. Написание курсовых работ без научного руководителя не допускается.

По *жанру* курсовая может быть исследовательской, методической или прикладной.

Курсовая является *исследовательской*, если она направлена на теоретическое объяснение определенных психологических феноменов и на эмпирическое изучение их особенностей.

Работа является *методической*, если она связана с разработкой новых или совершенствованием существующих средств и методов психологической диагностики, воздействия или исследования (в том числе с проверкой их надежности, валидизацией, стандартизацией и т.п.), а также с анализом сравнительной эффективности нескольких методов (подробнее см. в Приложении №1).

Работа считается *прикладной*, если она предполагает решение какой-либо практической проблемы и включает в себя описание реально проведенных в этом направлении процедур.

Обзорные, а также чисто теоретические курсовые работы не допускаются. Также не допускается засчитывать в качестве курсовых переводы, выполненные студентами с иностранных языков.

Курсовая работа выполняется студентом самостоятельно. Использование чужих текстов, графиков или рисунков без прямого указания на источник (его автора, название, выходные данные и страницу или интернет-адрес, откуда заимствован фрагмент) является недопустимым. Для обнаружения плагиата в курсовых работах производится проверка техническими средствами (система «Антиплагиат» или любая поисковая машина) количества и объема заимствованных фрагментов. Если объем заимствований превышает 10% от общего объема работы, она оценивается неудовлетворительной оценкой.

Методические рекомендации для курсовых:

При выполнении курсовой работы обучающиеся должны показать свои способности и умения, опираясь на полученные углубленные знания и сформированные компетенции, самостоятельно решать на современном уровне задачи своей профессиональной деятельности, профессионально излагать специальную информацию, научно аргументировать и защищать свою точку зрения.

Комплексность оценки проявляется в том, что комиссия оценивает научность, содержание и логику изложения, соответствие материала заявленной теме и проблеме, представление выпускником результатов своего исследования, грамотность цитирования источников, а также самостоятельность исследовательской работы на протяжении всего периода обучения, сформированность компетенций. В работе должно быть предусмотрено: раскрытие актуальности исследования, определение объекта, предмета, формулирование цели и задач, гипотезы, определение методов исследования, обоснование выбранных методик исследования, анализ эмпирических данных с использованием адекватных заявленной теме количественных и качественных методов. Выпускная квалификационная работа должна быть написана единолично, иметь внутреннее единство и свидетельствовать о личном вкладе автора в исследование конкретной научной проблемы. Предложенные автором новые решения должны быть строго аргументированы и критически оценены по сравнению с другими известными решениями. Оформление текста выпускной квалификационной работы должно соответствовать предъявляемым требованиям. Совокупность представленных в работе результатов должна свидетельствовать о наличии умений и навыков самостоятельно решать научные задачи, описывать результаты опытно-экспериментальной работы.

Итоги проведенного исследования представляются к процедуре публичной защиты. В процессе защиты студентом должны быть использованы современные информационные технологии. Структура курсовой должна обеспечивать раскрытие избранной темы и решение поставленных в работе задач. Все части курсовой работы должны быть изложены в строгой логической последовательности и взаимосвязаны. В структуру курсовой входят: титульный лист, содержание с обязательным указанием номеров страниц, введение, в котором обосновывается актуальность выбора темы исследования, степень ее разработанности, цель, объект, предмет, задачи исследования, основной текст, который разбивается на разделы и подразделы, заключение содержит итоги проведенного исследования, список литературы.

Структура курсовой

Курсовая обязательно включает в себя титульный лист, оглавление, введение, обзорно-теоретическую и эмпирическую главы, заключение и/или выводы и список использованной литературы, а также приложения в случае необходимости. Возможно также выделение отдельной теоретической главы.

1. Во **Введении** тезисно обозначается *актуальность работы, проблема*, на решение которой она направлена, кратко описывается ее *предмет, цель и задачи*, а также ее *теоретико-методологическая основа*, обозначается жанр работы. В случае исследовательской работы обязательно формулируется ее *общая гипотеза*. Также, если это возможно, указываются теоретическое и практическое значение работы.

2. Содержание **обзорно-теоретической главы** зависит от жанра курсовой. Однако в любом случае она имеет свое название, адекватно отражающее ее содержание.

В случае исследовательской работы данная глава посвящается рассмотрению существующих в отечественной и зарубежной психологической литературе подходов к разработке, поставленной или аналогичной проблем. Глава должна адекватно отражать состояние разрабатываемой проблемы на момент написания работы, содержать критический разбор существующих подходов к ее решению, указание того, какие особенности существующих подходов не позволяют считать проблему решенной и требуют ее дальнейшей разработки. Краткое изложение теоретических взглядов и эмпирических результатов других авторов сопровождается содержательным анализом направлений, тенденций, проблем, выделяемых автором работы в освещаемой области исследований. Показываются «белые пятна», противоречия в позициях и получаемых результатах, вскрываются методические проблемы проводимых исследований. Формулируется методологическая и теоретическая позиция автора. Обзорно-теоретическая часть работы завершается кратким резюме или выводами и логичным переходом к эмпирической части исследования.

Результатом написания обзорной главы должны быть:

- разъяснение поставленной в работе проблемы,
- постановка и обоснование теоретической гипотезы исследования, определяющей, в каком направлении необходимо искать разрешение сформулированной проблемы,
- постановка общих задач работы, касающихся как нахождения общетеоретического разрешения проблемы, так и конкретных экспериментальных или иных процедур проверки гипотез исследования,
- обоснованный переход к эмпирической части работы.

В случае методической работы содержание обзорной главы сводится в основном к анализу существующих в данной области психодиагностических методов, экспериментальных процедур или способов формирования или воздействия, и вписывания новых разработок в имеющийся контекст. Результатом написания главы выступает доказательство необходимости разработки и апробации новых методов и процедур, которые предлагает автор работы.

В случае прикладной работы обзорная глава оказывается посвящена описанию возникшего практического затруднения и методов его преодоления, существующих к настоящему времени, включая анализ их сильных сторон и недостатков. Результатом написания главы выступают разъяснение практических трудностей, с которыми столкнулся автор, и выделение критериев эффективности, которым должны удовлетворять возможные решения (включая авторские).

Обзорно-теоретическая часть курсовой не должна быть вторичной, т.е. построенной исключительно на воспроизведении сделанных кем-то ранее обзоров в анализируемой области. Ценность обзора определяется также тем, что в нем содержится новый для специалистов в этой области материал (т.е. автор не должен ограничиваться изложением работ, известных специалистам и до него).

Работа должна содержать собственные предложения, направленные на решение поставленной проблемы, предлагаемое студентом. Эта часть работы может составить отдельную **теоретическую главу**, а может выступить **параграфом обзорно-теоретической главы**.

3. **Эмпирическая или экспериментальная глава** посвящается описанию методов и изложению эмпирических результатов той исследовательской, методической или прикладной работы, которая была проделана студентом. Данная глава также должна иметь название, отражающее ее содержание.

В исследовательских работах эта глава представляет читателю процедуры проверки экспериментальных гипотез, направленных на испытание истинности предложенных теоретических построений, и полученные здесь результаты. В методических работах, в которых гипотезы в явном виде отсутствуют, глава описывает проведенные мероприятия по выделению эмпирических индикаторов, проверке или повышению надежности и/или валидности разрабатываемых, совершенствуемых или сравниваемых методов. В прикладных работах, в которых гипотезы также отсутствуют, данная глава фиксирует проведенные процедуры по решению практической проблемы, полученные в этом процессе результаты. В этом случае глава также содержит оценку эффективности предложенных решений.

Во всех жанрах работ данная глава включает обоснование использованных методов, в котором содержится ответ, почему использовались именно эти методы и каковы их преимущества перед аналогичными (если таковые имеются).

Описание *методов* предполагает:

– описание заданий, которые выполняли испытуемые, и инструкции, которую они получали,

– характеристику *выборки* с точки зрения тех признаков, которые лежат в основании выбора испытуемых. Такими признаками становятся качества испытуемых, связанные с предметом исследования, а также их демографические характеристики, такие как возраст, образование, профессия, стаж и т.п. Например, все испытуемые – студенты-психологи 1-2 курса, или взрослые люди с высшим образованием, или дети дошкольного возраста.

– описание того, какие фиксировались количественные и качественные показатели, и каким образом производилась фиксация в ходе исследования. Помимо этого, необходимо описать процедуру проведения эмпирических работ.

Для более наглядного изложения методов исследования стимульный материал или опросные бланки рекомендуется помещать в приложениях к ВКР. Эта рекомендация превращается в требование, если используемые в работе методы являются авторскими.

После характеристики методов излагаются *полученные результаты* и описывается *процедура их обработки, включая используемые методы математической статистики*.

Результаты работы должны быть представлены понятным для читателя образом. Первичные данные переводятся в удобную для восприятия форму – графики или таблицы, демонстрирующие количественные соотношения полученных данных. Кроме того, некоторые первичные протоколы, наиболее показательные с точки зрения интерпретации результатов исследования, могут быть приведены в приложениях.

После изложения результатов производится их *интерпретация* – разъяснение того, что означают полученные результаты с точки зрения гипотез, сформулированных в работе, или ее методических или прикладных целей. Необходимо также соотнести полученные результаты с имеющимися в других работах. При отсутствии содержательной интерпретации ВКР не может претендовать на положительную оценку.

4. Основные результаты курсовой фиксируются в форме **Заключения и выводов**. Они формулируются на основании всей проделанной работы и интерпретации полученных результатов. Желательно представлять выводы в виде пронумерованного списка.

Оформление работы

Курсовые работы должны быть оформлены на одной стороне листа бумаги формата А4 по ГОСТ 9327-60. Допускается представлять таблицы и иллюстрации на листах формата А3. Текст следует печатать через 1,5 межстрочного интервала с использованием шрифта Times New Roman кегль 14, соблюдая следующие размеры полей: левое — не менее 30 мм, правое – не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм. Абзацы в тексте следует начинать с отступа, равного 12 мм.

Рекомендуемый объем курсовых работ 25-35 страниц, при этом объемы теоретической и эмпирической частей должны быть сбалансированы, т.е. ни тот, ни другой не могут резко превосходить друг друга.

Титульный лист работы должен содержать:

- полное название университета, института и кафедры, где была подготовлена работа,
- обозначение типа работы (курсовая работа),
- название работы,
- фамилию студента, написавшего работу,
- фамилию, занимаемую должность и научную степень научного руководителя,
- место и год защиты работы.

За титульным листом должно следовать оглавление, в котором указаны названия глав, разделов и параграфов с указанием соответствующих страниц. Приложения в содержание не вносятся.

После основного текста работы, требования к которому изложены выше, следует **список литературы**, построенный в алфавитном порядке, содержащий полное название используемых источников литературы и их выходные данные. В списке литературы должны быть представлены как базовые, ставшие классическими в данной области работы, так и новые публикации, отражающие современный уровень разработки решаемой проблемы. Для ВКР наличие в списке литературы иноязычных источников является обязательным.

Ссылки на литературу, помещаемые в тексте работы, должны содержать фамилию автора и год издания работы, на которую следует ссылка. При цитировании в тексте обязательно должна содержаться ссылка на источник цитаты с указанием страницы, на которой находится цитируемый текст.

После списка литературы помещаются **приложения**. Приложения обязательно нумеруются и озаглавливаются в соответствии с содержанием помещенного в них

материала. Ссылка на приложение в основном тексте работы делается посредством указания номера приложения.

Приложения должны давать читателю работы возможность составить полное представление о проведенном исследовании – его методической базе, полученных результатах и способах их обработки, а также возможность проверить сделанные выкладки и выводы. Поэтому информация, содержащаяся в приложениях, должна быть точной и полной.

В приложения выносятся: тексты и ключи методик; таблицы первичных данных; результаты статистической обработки полученных данных; объемные графики, гистограммы, рисунки и схемы, которые выглядели бы громоздко в основном тексте работы.

Кроме того, в приложения включаются данные о пилотаже методик; индивидуальные данные (полностью, выборочно или единичные для примера) – протоколы заполнения методик, протоколы интервью, протоколы наблюдения и иные материалы.

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Лекции	<p>Работа на лекции является очень важным видом студенческой деятельности, т.к. лектор дает выжимку по обширному материалу изучаемой проблематики, что обуславливает «быстрое устаревание» учебного материала, изложенного в основной и дополнительной учебной литературе. Краткие записи лекций (конспектирование) помогает усвоить материал. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. или подчеркивать красной ручкой. Целесообразно разработать собственную символику, сокращения слов, что позволит сконцентрировать внимание студента на важных сведениях. Прослушивание и запись лекции можно производить при помощи современных устройств (диктофон, ноутбук, нетбук и т.п.). Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Лекционный материал является базовым, с которого необходимо начать освоение соответствующего раздела или темы.</p>
Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной</p>

	<p>литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Лабораторная работа	<p>Лабораторная работа - практическое учебное занятие, проводимое для изучения и исследования характеристик заданного объекта и организуемое по правилам научно - экспериментального исследования (опыта, наблюдения, моделирования).</p> <p>Дидактическими целями лабораторных работ являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> экспериментальное подтверждение и проверка существующих научно- теоретических положений при практическом освоении студентами изучаемых дисциплин; приобретение навыков исследования процессов, явлений и объектов, изучаемых в рамках данной дисциплины; овладение техникой экспериментирования в соответствующей отрасли науки и техники, приобретение навыков самостоятельной работы с лабораторным, технологическим, измерительным оборудованием и приборами; усиление практической направленности образовательного процесса, практическая реализация полученных знаний для решения учебно-исследовательских, а затем реальных экспериментальных и практических задач.
Тестирование	<p>Тест- это система стандартизированных вопросов (заданий) позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть только аудиторными. О проведении теста, его формы, а также раздел (темы) дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения студентов преподаватель. Возможно проведение промежуточных тестов во время практических занятий, а также тест может использоваться как способ проведения экзамена (зачета).</p>
Курсовая работа	<p>Курсовая работа является самостоятельным учебно-исследовательским, учебно-методическим или учебно-практическим проектом студента. В соответствии с этим она</p>

должна соответствовать требованиям, предъявляемым к научному исследованию или методической публикации: содержать логично выстроенную обзорно-теоретическую и корректно проведенную эмпирическую части и быть оформленной в соответствии с установленными нормами (см. ниже).

Качественно выполненная курсовая работа должна свидетельствовать об умении студента: четко формулировать проблему и оценивать степень ее актуальности; обосновать выбранные методы решения поставленных задач; самостоятельно работать с литературой и другими информационно-справочными материалами; отбирать нужные сведения, анализировать и интерпретировать их, а также представлять их в графической или иной иллюстративной форме; делать обоснованные выводы, давать практические рекомендации (в соответствующих случаях); излагать свои мысли грамотно, литературным языком, правильно оформлять работу.

Курсовая работа должна быть психологической по своему предмету и методам его анализа и может быть посвящена любой содержательной области психологической науки и/или практики. Обязательным является не использование каких-либо конкретных методов или определенного их количества, а систематический сбор данных и строго доказательный характер изложения содержания. Недопустимо подменять научную работу научно-популярными, метафизическими или публицистическими текстами. В целом, работа должна быть направлена на достижение сформулированных в ее введении целей и не должна содержать голословных положений (непроверенных или вообще непроверяемых научными методами утверждений).

Курсовые работы пишутся студентами на 2 и 3 курсах, под руководством научных руководителей – преподавателей и сотрудников факультета психологии ИОН РАНХиГС или других психологических организаций г. Москвы. Все работы подлежат обязательной защите: курсовые – на заседании кафедры. Написание курсовых работ без научного руководителя не допускается.

По жанру курсовая работа может быть исследовательской, методической или прикладной.

Курсовая работа является исследовательской, если она направлена на теоретическое объяснение определенных психологических феноменов и на эмпирическое изучение их особенностей.

Работа является методической, если она связана с разработкой новых или совершенствованием существующих средств и методов психологической диагностики, воздействия или исследования (в том числе с проверкой их надежности, валидизацией, стандартизацией и т.п.), а также с анализом сравнительной эффективности нескольких методов.

Работа считается прикладной, если она предполагает

	<p>решение какой-либо практической проблемы и включает в себя описание реально.</p> <p>Обзорные курсовые работы на 3 курсе и обзорные, а также чисто теоретические не допускаются. Также не допускается засчитывать в качестве курсовой работы переводы, выполненные студентами с иностранных языков.</p> <p>Курсовая работа выполняется студентом самостоятельно. Использование чужих текстов, графиков или рисунков без прямого указания на источник (его автора, название, выходные данные и страницу или интернет-адрес, откуда заимствован фрагмент) является недопустимым. При обнаружении плагиата в курсовой работе производится проверка техническими средствами (система «Антиплагиат» или любая поисковая машина) количества и объема заимствованных фрагментов. Если объем заимствований превышает 20% от общего объема работы, она оценивается неудовлетворительной оценкой.</p>
--	---

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1 Альперович, В. Д. Качественные и количественные методы фундаментальных исследований в психологии : учебное пособие / В. Д. Альперович. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. — 114 с. — ISBN 978-5-9275-2389-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87422.html>

2 Корнилова, Т. В. Экспериментальная психология : учебник для бакалавров / Т. В. Корнилова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2016. — 639 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3201-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/387603>

3 Корнилова, Т. В. Экспериментальная психология в 2 ч. Часть 1. : учебник для академического бакалавриата / Т. В. Корнилова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 240 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05186-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437469>

4. Корнилова, Т. В. Экспериментальная психология в 2 ч. Часть 2. : учебник для академического бакалавриата / Т. В. Корнилова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 174 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05187-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437470>

6.2. Дополнительная литература.

1. Константинов, В. В. Экспериментальная психология : учебник и практикум для академического бакалавриата / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 255 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04411-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438242>

2. Современная экспериментальная психология. В 2 томах. Т.1 / В. А. Барабанщиков, А. Н. Ждан, А. Л. Журавлев [и др.] ; под редакцией В. А. Барабанщикова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 560 с. — ISBN 978-5-9270-0225-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88387.html>

3. Современная экспериментальная психология. В 2 томах. Т.2 / А. Ю. Агафонов, Н. С. Куделькина, В. М. Аллахвердов [и др.] ; под редакцией В. А. Барабанщикова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0227-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88388.html>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

«Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г. №946;

Самостоятельный образовательный стандарт высшего образования Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный и.о. ректора М.Н. Назаровым от 17.08.2016 г. № 01-4545

6.5. Интернет-ресурсы.

1. E-library.ru
2. Ebsco.com
3. Ozrp.narod.ru
4. Scopus.com
5. <http://ipsience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>

6.6. Иные источники.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; укомплектована специализированной мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Аудитория для проведения занятий семинарского типа, лабораторных занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB

ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).

4. Демонстрационное оборудование (проектор)

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**
Институт общественных наук
Факультет психологии
Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии
Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Решением кафедры
физического воспитания и здоровья
Протокол от «24» марта 2019 г. № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.14 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (фитнес-аэробика)
(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы–составители:

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

Старший преподаватель

Алексеева О.А.

Старший преподаватель

Травникова Е.В.

Заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья, кандидат
педагогических наук, доцент ИОН РАНХиГС

Самоуков А.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ -----	4
2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО -----	4
3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ -----	5
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	7
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	8
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	10
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	14
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. -----	14
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости -----	21
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации -----	23
4.4. Методические материалы -----	25
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ -----	39
6. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	51
6.1 Основная литература -----	51
6.2 Дополнительная литература -----	51
6.3 Нормативные правовые документы -----	51
6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы -----	51
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы -----	52

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-8	<p>на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p>на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p> <p>на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности</p>

1.2.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика» происходит на первом, втором и третьем курсах (1 – 6 семестры) в соответствии с учебным планом. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом в 1-5 семестрах – оценка, в 6 семестре- зачет. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, тестирование, реферат	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету /

профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины «Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика»

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/ЭО, ДОТ*	
			Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР		
Практический раздел								
1.	Классическая аэробика	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
2.	Степ-аэробика	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
3.	Функциональная тренировка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
4.	Хореографическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
5.	Подготовка к показ. выступлениям	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
7.	Специальная физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
8.	Общая физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
Теоретический раздел								
9.	см. Содержание дисциплины	В процессе занятий						
	Промежуточная аттестация	В процессе занятий						
	Итого	280	–	–	280	–	–	48
	Всего	328						

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Содержание дисциплины

Практический раздел

Классическая аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Хореографическая подготовка

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям

Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Специальная физическая подготовка

- **Классическая аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

- **Степ аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

- **Функциональная тренировка:** упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Общефизическая подготовка

Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Волейбол: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

Теоретический раздел

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

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика»

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности.

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- a) спорт
- b) система физического воспитания
- c) *физическая культура*

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- a) *учебно-практические занятия*
- b) занятия в спортивных секциях
- c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- a) физическое развитие
- b) *физическое воспитание*
- c) физическая культура

5. Что является основным средством физического воспитания?

- a) *физическое упражнение*
- b) физическая культура
- c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

- a) *процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей*
- b) процесс для развития физических способностей
- c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
- b) *вид физической культуры для активного отдыха*
- c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:

- a) *ребра, грудина, позвонки*
- b) кости черепа, таза, поясов конечностей
- c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

- a) *расслабление мышц*

- b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) *переносит к тканям тела питательные вещества и кислород*
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) *отдает кислород и питательные вещества*
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
- a) *это количество воздуха проходящее через легкие при одном дыхательном цикле*
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) *приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий*
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час
 - c) *вечернее время суток с 17 до 19 час*
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
- a) гипертонией
 - b) *гиподинамией*
 - c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
- a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) *общую выносливость*

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
- a) *Общей выносливостью*
 - b) Тотальной выносливостью
 - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
- a) Быстрота
 - b) Гибкость и подвижность в суставах
 - c) Выносливость
 - d) *Мышечная сила*
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
- a) *Морфофункциональных свойств и качеств*
 - b) Двигательных умений и навыков
 - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
1. Игровой

2. Соревновательный
3. Строго регламентированного упражнения
4. *Психорегулирующего упражнения*
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
 - a) *Специальная выносливость*
 - b) Локальная выносливость
 - c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
 - a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - b) *понимание сущности заданий и активное их выполнение*
 - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
 - a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - b) *участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии*
 - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
 - a) *Направленность на реализацию конкретной цели*
 - b) Суммарное количество движений и действий
 - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
 - a) *Физическая готовность*
 - b) Физическое развитие
 - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
 - a) Целостного выполнения упражнения
 - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
 - c) *Идеомоторного упражнения*
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
 - a) *Двигательные умения и навыки*
 - b) Физическая готовность
 - c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
 - a) *Строгой регламентации*
 - b) Игрового
 - c) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
 - a) *Физическая готовность*
 - b) Физическая работоспособность.
 - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
 - a) 2
 - b) Без команды
 - c) 3
3. Самоконтроль – это:
 - a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - c) *Все ответы верны*

4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- 10
 - 12
 - 15
5. Спорт – это:
- Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 - Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
 - Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- Спортивные секции и группы по видам спорта
 - Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
 - Вводная гимнастика
 - Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- Виды подготовки
 - Подготовленность спортсмена
 - Состояние спортсмена
 - Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- 3000 м
 - Марафон
 - 10000 м
 - Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- 100 км пробег
 - 42 км 195 м.
 - Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- Германия
 - Франция
 - Бразилия
 - СССР (Россия)
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- Фитнес-аэробика
 - Фигурная аэробика
 - Танцевальная аэробика
 - Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- Япония
 - США
 - Англия
 - Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- 9 x 12
 - 8 x 15
 - 9 x 18
 - 7 x 10

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий,

- уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
- b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
- c) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
- b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
- c) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*
3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
- a) *При внезапной остановке после интенсивного бега*
- b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
- c) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
- b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
- c) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
- b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
- c) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
- a) Воздух и физические упражнения
- b) *Вода и физические упражнения*
- c) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
- b) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*
- c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
- a) Подготовка студентов специализированных вузов
- b) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
- c) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*
2. Профессиография – это:
- a) Графический профиль качеств специалиста
- b) *Описание профессиональной деятельности человека*
- c) Представление о профессии
3. Профессиограмма – это:
- a) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*
- b) Нормативные графики отдельных качеств специалиста
- c) Нормативные графики отдельных навыков специалиста
4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

- a) Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей
 б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
 с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
 а) Соответствие нормам и требованиям профессии
 б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
 с) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
6. Выносливость – это:
 а) Длительное продолжение физической и умственной работы
 б) Способность противостоять утомлению
 с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
 а) Механическое воздействие на объект
 б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 с) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
 а) Быстрота выполнения движения
 б) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
 с) Способность быстро координировать движения.

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30

вес более 85 кг						2.30	13.10	13.50	4.40	15.30
-----------------	--	--	--	--	--	------	-------	-------	------	-------

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме: контрольного тестирования физической подготовленности.

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0	1,03	1,44	1,24	4,10
		2,15	2,40	3,05	3,35	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	2,30
		1,40	1,50	2,00	2,15	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз)	60	50	40	30	20					
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						2.30	13.10	13.50	4.40	15.30

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.00	8.50	9.00	9.50	9.60 и более
2.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	16	14	12	10	9 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	22	20	18	16	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	7.00	7.50	8.00	8.50	8.60 и более
2.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	26	24	22	21 и менее

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование раздела	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, визуальная оценка
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

При изучении дисциплины студенты в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

В соответствии с Рекомендациями МО РФ к Приказу Минобробразования России от 11.07.2002 года № 2654 и Положением РАНХиГС по БРС успешность работы студента в учебном семестре по дисциплине «Физическая культура» оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» от 0 до 36 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в семестре; от 36 до 72 баллов выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре; от 14 до 28 баллов – за сдачу практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям).

При получении студентом итоговой оценки (зачет) менее 50 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия (отработки).

«Удовлетворительно» – от 51 до 69 баллов;

«Хорошо» от 70 до 84 баллов;

«Отлично» от 85 до 100 баллов.

Студенту, выполнившему учебную программу по совокупности разных видов учебных работ свыше 100 баллов, выставляется оценка «зачёт» и 100 баллов.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Рубежная аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности, на 10 учебной неделе каждого семестра.

Итоговая аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки студента.

Дополнительные баллы студент может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Суммы баллов, набранных студентом по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт/балл».

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

№ п/п	Вид занятий	Часы	Учебные занятия	
			Минимум баллов	Максимум баллов
1	Входящая аттестация (тестирование ОФП)	4	3	6
2	Лекционные занятия (посещаемость)	10	5	10
3	Практические занятия (посещаемость)	52	26 занятий X 1 балл =26	26 занятий X 2 балла=52
4	Рубежная аттестация (тестирование СФП)	4	14	28
5	Теоретическая подготовленность	2	2	4
6	Итоговая аттестация	72	50	100

4.4.Методические материалы
Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Физическая культура и спорт. Фитнес-аэробика»

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту.

Перечень занятий для самостоятельной работы
Примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

Занятие 1

- 1) Бег в среднем темпе – 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Бег с ускорением – для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. – 4-5×30 м, Ж. – 3-4×30 м.
- 3) Выбегание со старта из положения упора присев – М. – 5-6×15 м, Ж. – 4-5×15 м.
- 4) Подтягивание в виси на перекладине – М.-3-4×4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 2-3×6.
- 5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи,- М. – 3-4×6, Ж. – 3-4×5.
- 6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятие 2

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) – М. – 3-4×10 прыжков, Ж. – 3-4×8 прыжков.
- 3) Челночный бег 3×10 м – 3-4 повторения.
- 4) Прыжки вверх из приседа – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 3

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки толчком двух спиной вперед – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.
- 3) Выбегание 3-4×4¹ со старта из положения упора присев спиной вперед – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 4

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Тройной прыжок с места – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорениями на 30-40 м (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).
- 4) Прыжки на месте с поворотом на 360°(8-10 повторений).
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 5

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 1).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 6

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Самостоятельные игры и подготовка – 50-60 минут.

Занятие 7

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 1) Выбегание со старта с опорой на руку – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений.
- 2) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м).
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. – 2-3×6. Сгибание и

¹ 3-4×4 – читайте как 3-4 подхода по 4 повторения.

разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 3-4×6.

4) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 8

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух через препятствия (мячи, кегля и т.п.) – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Челночный бег 5×5 м – 3-4 повторений.

4) Из приседа прыжки вверх с поворотом на 180° – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 9

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух правым и левым боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения, сидя на мяче – 4-5×15 м.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 10

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Пятерной прыжок с места – М. – 8-10 повторений, Ж. – 6-8 повторений.

3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения. (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 11

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 2).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 12

1) ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 13

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Выбегание с низкого старта – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, – М. – 3-4×30 м, Д. – 2-3×30 м.

4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги – Ж. – 2-3×15 м, то же прыжками на руках – М. – 2-3×10 м.

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 14

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Многоскоки – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Бег спиной вперед – 3-4×10 м.

4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди – Ж. – 3-4×6, то же с обхватом коленей руками – М. – 3-4×6.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 15

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Прыжки толчком правой (левой) левым (правым) боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения упора лежа – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

4) Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 16

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Прыжки в длину с разбега – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения.
- 4) Приседание на одной и другой ноге поочередно, партнер поддерживает за руку – М. – 2-3×5, Ж. – 2-3×4.
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 17

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 3).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 18

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятие 19—24

- 1) Повторить занятия 1—6.
- 2) Ловля отскочившего мяча с последующим броском в корзину – 10-12 повторений.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 25 – 40

- 1) Повторить занятия 6 – 18.
- 2) То же, см. занятие 8.

Занятие 41

- 1) Кросс – М. – 1800 м, Ж. – 1200 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 6).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 42

- 1) То же, см. занятие 31. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятия 43-54 – повторить занятия 25-36.

Занятие 55

- 1) Бег в среднем темпе – 5-6 минут ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Бег с максимальной скоростью – М. – 3×30 м, Ж. – 3×20 м.
- 3) Подтягивание в висе на перекладине – М. – 3×5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Ж. – 3×4.
- 4) Ловля и передача мяча одной рукой в парах – 5-7 минут.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 56

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед – 1×20 м; бег с максимальной скоростью – 1×20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед – 50-80 прыжков. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 57

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 9).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 58

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).
- 2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) – 3×15 м.
- 3) Ведение мяча с остановками и поворотами – 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения – 10-15 повторений.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 59

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 60

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 61

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Приседания с партнером, сидящим на плечах, с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды – М. – 3×3 или 3×4 . Приседания на правой ноге с опорой о бревно или другие снаряды – Ж. – 3×5 или 3×6 . То же на левой ноге.

3) Прыжки на правой ноге с продвижением вперед, то же на левой – 2×15 м.

4) Выбивание мяча в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 62

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Круговая тренировка: прыжки через 8-10 препятствий (набивные мячи, кегли) – 1 повторение. Бег с максимальной скоростью – 1×30 м, прыжки толчком двух с вращением скакалки назад – 50-70 пр. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 63

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 64

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге – 2×6 . Подтягивание в висе на перекладине – М. – 1×5 или 1×6 , сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 1×6 или 1×8 . Наклоны вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 65

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 66

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 67-78 – повторить занятия 55-66.

Занятие 79

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Бег с остановками по сигналу – 4-5 повторений. Повторный бег на 30 м – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений. Передача мяча в парах при ведении – 3×20 м (то же, но передача мяча за спиной – 3×20 м).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 80

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Круговая тренировка: прыжки толчком двух через препятствия (кегли, набивные мячи) – $1 \times 6-8$, бег с ускорением на 30 м – 1 повторение, приседания, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг), 1×15 – выполнять в максимальном темпе. Комплекс

повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 81

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 7).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 82

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Передача футбольного мяча в парах. Расстояние между партнерами 10-15 м – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1,5-2,0 м – М. – 3-4 повторений. Удары мячом по воротам с расстояния 10-15 м – М. – по 10-15 ударов. Передача баскетбольного мяча в парах одной рукой. Расстояние между парами 8-10 м – Ж. – 30-40 передач. В тройках: двое нападающих против одного защитника (ведение, передачи, обманные движения, броски в корзину) – Ж. – 10-15 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 83

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 1).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 84

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 85

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) В парах передача шайбы с правой и левой стороны – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1-1,5 м – М. – 4-5 повторений. Введение шайбы – М. – 4×15 м. Прыжки с места толчком двух спиной вперед – Ж. – 8-10 повторений. Выбегание со старта из положения упора присев спиной вперед (Ж. – 4×15 м). Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (Ж. – 3-4×8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 86

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Круговая тренировка: ведение баскетбольного мяча с обводкой 5-6 кеглей и броском в корзину – 1 повторение; прыжки толчком двух по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (М. – 8-10 повторений, Ж. – 4-6 повторений). Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 87

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 88

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) Передача шайбы в парах в движении (М. – 5×15 м). Броски шайбой по воротам с 8-10 м – М. – 10-15 минут. Прыжки толчком двух с продвижением вперед «змейкой» в колонне по одному, положив руки на плечи впереди стоящего (Ж. – 3×20 м). Передача баскетбольного мяча в парах в движении – Ж. – 3×20 м. Бросок мяча в корзину после ведения – 8-10 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 89

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 90

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 91-96 – повторить занятия 79-84

Занятие 97

1) ОРУ (комплекс № 11).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Подъем скользящим шагом (М. – 10×15 м, Ж. – 8×15 м). Эстафета на дистанции 50 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

2) Самостоятельные игры, катание с гор.

Занятие 98

1) ОРУ (комплекс № 13).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Поворот упором двумя «плугом» (8-10 повторений).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 99

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 100

1) ОРУ (комплекс № 1).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе 5-7 минут. Передвижение попеременным четырехшажным ходом (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м). Переход от одновременных ходов к попеременным (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 101

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 102

1) ОРУ (комплекс № 6).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) Самостоятельные игры – 50-60 минут.

Занятие 103

1) ОРУ (комплекс № 6 или 5).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение попеременным двухшажным ходом (М. – 4× , Ж. – 3×30 м). Передвижение на лыжах с ускорениями (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Эстафета на дистанции 50 м – М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 104

1) ОРУ (комплекс № 7 или 8).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение одновременным двухшажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Эстафета на одной лыже (без палок) – М. – 3×30 м, Ж. – 2-3×30 м.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 105

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 106

1) ОРУ (комплекс № 10 или 9).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение бесшажным ходом (М. – 3-4×14 м, Ж. – 3-4×10 м). Эстафета на лыжах без палок. Дистанция 20-30 м

(М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 107

1) Передвижение на лыжах без учета времени – М. – 5 км, Ж. – 3 км.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 108

1) ОРУ (комплекс № 13 или 12).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 102.

Занятия 109-130 — повторить занятия 97-108.

Занятия 131-152 — повторить занятия 97-108.

Занятия 153-178 — повторить занятия 85-90.

Занятия 179-192 — повторить занятия 79-90.

Занятия 193-210 — повторить занятия 1-17.

Занятия 211-248 — повторить занятия 18-55.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания: на два шага – руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага – руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню – выдох (8-10 повторений).

Упр. 2. Из положения руки вниз «в замок» ладонями наружу, на два шага – руки вверх, прогнуться. Наследующие два шага – опустить руки (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки за голову, на каждый шаг – пружинящие наклоны вперед (8-10 повторений.).

Упр. 4. Из положения руки в сторону, шагом левой – выпад вперед с поворотом туловища влево; шагом правой – выпад вперед с поворотом туловища вправо (6-8 повторений.).

Комплекс 2 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс 1).

Упр. 2. На четыре шага – четыре круга руками вперед, на следующие четыре шага – четыре круга руками назад (6-8 повторений).

Упр. 3. Из положения руки вверх «в замок» ладонями наружу, на каждый шаг — наклоны туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, на каждый шаг – поочередные пружинящие выпады правой и левой вперед (8-10 повторений).

Комплекс 3 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс № 1).

Упр. 2. Из положения руки перед грудью, на два шага – рывки согнутыми руками назад, на следующие два шага – прямыми (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки «в замок» над головой, шагом правой – выпад вперед с рывком руками назад; то же шагом левой (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, ходьба в полуприседе с постепенным переходом на ходьбу в приседе (20-30 секунд).

Комплекс 4 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки вверх, на два шага — два круга руками вперед, на следующие два шага – то же назад (10-12 повторений).

Упр. 3. Из положения руки перед грудью, шагом правой – выпад вперед с рывком согнутыми руками назад, шагом левой – выпад вперед с рывком прямыми руками назад (8-10 повторений).

Упр. 4. Три прыжка толчком двумя с продвижением вперед, на четвертый – поворот на 360° (10-15 повторений).

Комплекс 5 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – разводя руки в стороны и растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок – вдох, 2 – растягивая скакалку, опустить ее за голову, приставить правую – выдох, 3 – скакалку вверх, левую назад на носок – вдох, 4 – и.п. – выдох (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – сложенная вдвое скакалка за головой. 1 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, левую влево, 2 – выпад влево, наклон туловища вправо, 3 – толчком левой выпрямиться, левую поднять влево, 4 – и.п., 5-8 – то же правой, наклоняясь влево (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – левую назад на носок, сложенная вдвое скакалка сверху. 1 – растягивая скакалку, руки вперед, левую махом вперед, касаясь носком скакалки, 2 – левую назад на носок, скакалку вверх, 3-8 – то же, 9-16 – то же правой (2-4 повторения).

Упр. 4. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, перед грудью. 1 – скакалку вверх, наклон назад, 2 – наклон, вперед прогнувшись, 3 – присед, скакалку вперед, 4 – и.п. (6-8 повторений).

Комплекс 6 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок, прогнуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой (4-6 повторения).

Упр. 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – поворот туловища налево, растягивая скакалку, поднять ее вверх с рывком руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же с поворотом направо (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – скакалку вверх, наклон назад; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – наклон, вперед прогнувшись, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – присед на правой, левая в сторону, сложенная вдвое скакалка за головой. 1-4 – медленно перенести центр тяжести тела на левую ногу, 5-8 – вернуться в и.п. (4-6 повторений).

Комплекс 7 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки в стороны, на каждый шаг – выпад вперед с поворотом туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки в стороны, на четыре шага – четыре рывка руками назад, на следующие четыре шага – круги руками вперед (4-6 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, три прыжка в приседе, на четвертый – прыжок вверх (20-30 пр.).

Комплекс 8 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки на пояс, шагом правой – наклон вправо, шагом левой – наклон влево, шагом правой – наклон вперед, кончиками пальцев касаясь площадки, то же шагом левой (6-8 повторений).

Упр. 3. Шагом правой ногой – руки вперед, шагом левой – рывок руками назад, шагом правой – руки вверх, шагом левой – руки вниз (6-8 повторений).

Упр. 4. Шагом правой ногой – выпад вперед с опорой руками о колено. То же шагом левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 9 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 3-4 – палку за голову, встать на всю ступню – выдох. 5-6 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 7-8 – и.п. – выдох (4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на изгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – присед на носках, не наклоняя туловища, палку зажать под коленями, руки вперед. 1-2 – захватив палку за концы и выпрямляя ноги, наклон вперед, палку вверх-назад, 3-4 – и.п. (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 2 – прыжком ноги вместе, палку вверх, 3 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 4 – и.п. (12-16 повторений).

Комплекс 10 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой ногой (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – палка вниз. 1 – выпад правой вперед, палку вверх, рывок руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – то же. 1-2 – поочередное перешагивание правой и левой через гимнастическую палку, 3 – присед, палку назад, 4 – встать, палку вниз, 5-6 – поочередное перешагивание через гимнастическую палку, 7 – присед, палку вперед, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – палку поставить перед собой вертикально и придерживать ее пальцами рук. Опуская палку, перемах через нее правой, схватить палку руками, не давая ей упасть на площадку. То же левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 11 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись руками сверху. Поочередные наклоны вперед (по 6-8 наклонов).

Упр. 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони. Поочередные сгибания и выпрямления рук с преодолением сопротивления, оказываемого друг другу (по 15-20 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя, упираясь руками в плечи друг друга. Шагом вперед, преодолевая сопротивление, столкнуть друг друга назад (по 6-8 повторений).

Упр. 4. Пять — семь приседаний на правой ноге, левую вперед, оказывая помощь друг другу. То же на другой ноге (по 4-6 повторений).

Комплекс 12 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя лицом к лицу, захватить друг друга «в обхват». 1-4 – поочередно приподнять друг друга (по 6-10 повторений).

Упр. 2. И.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу, взяться руками сверху. 1 — наклон вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вниз. Поднимание и опускание рук с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 8-10 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. Прыжки вверх с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 10-15 повторений).

Комплекс 13 (упражнения выполняются с лыжными палками)

Упр. 1. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1-2 – приседание с опорой о палки, 3-4 – и.п. (4-6 повторений). То же, приседая на правой ноге, то же на левой, то же на двух ногах в быстром темпе (по 4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палки за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх горизонтально. 1 – наклон туловища вправо, сгибая левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону, сгибая правую ногу (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1 – прыжок согнув ноги, 2 – и.п. (6-8 повторений). То же, но прыжки ноги врозь: 1-2 – правая вперед, левая назад, 3-4 – то же со сменой положения ног (6-8 повторений).

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Общая и моторная плотность занятия.
33. Возрастные особенности содержания занятий.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.
38. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
39. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
40. Медицинское обеспечение соревнований.
41. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика бучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
30. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности студента.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

Примерный перечень домашних заданий¹

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задание 2. Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Задание 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Задание 5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Задание 7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 8. Составить комплекс специально развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 9. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Тестирование физической подготовленности

№	Тест	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек)	15.4	15.1	14.8	18.0	17.5	17.0
2	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	160	170	180
3	Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	10	12	10	13	17
4	Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	8	10	12
5	Тест на общую выносливость: Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д)	15.20	14.20	13.20	12.30	11.45	11.15
6	Тест на гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	8	11	8	11	14

¹ В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к студентам, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на скоростно-Осиловую подготовленность – Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу студентов, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения – они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега – с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами – это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор, лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики – это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование, то есть распределения в течение какого-то периода времени, умения анализировать полученные результаты, в том числе измерять уровень основных двигательных качеств, подсчитывать изменение частоты сердечных сокращений, измерять показатели физического развития.

Важным умением является организация и судейство подвижных и спортивных игр, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых приводятся те или иные упражнения. Важными являются умения пользоваться измерительными приборами (секундомер сантиметровая лента), навыки и умения ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой: просмолка и смазка лыж смазка лыжных ботинок, точка коньков, стирка спортивных костюмов и т.д., навыки и умения регистрации своих достижений (ведение дневника самоконтроля, анализ своих записей и т.п.). Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даст возможность студентам грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Выполнение утренней гимнастики

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.
- Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаляющего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.
- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.
- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.
- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.
- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же произвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

I комплекс (без предметов)

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – то же вправо.
- И. п. – о. с. 1-4 – сесть на пол, руки вперед; 5-8 – встать, не опираясь руками.

- И. п. – о. с. 1-4 – круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 – круги руками вперед; 9-12 – круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 – круги руками назад.
- И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямить ноги и положить их на пол.
- И. п. – упор лежа на груди. 1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- Ходьба на месте.

II комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.
- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.
- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх, подняться на носки; 4 – и. п.
- И. п. – руки к плечам. 1-4 – круги согнутыми руками вперед; 5-8 – круги прямыми руками вперед; 9-12 – круги согнутыми руками назад; 13-16 – круги прямыми руками назад.
- И. п. – о. с. 1 – взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – сед, руки вверху. 1-3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 – и. п.
- И. п. – сед, руки сзади. 1 – прогнуться, упор, лежа сзади; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – встать.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 – и. п.
- И. п. – руки вперед-наружу. 1 – взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.

- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – палка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же левой ногой.
- И. п. – лежа на спине, палка впереди. 1-2 – согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 – и. п.
- И. п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, подвести палку под колени; 2 – зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 – опустить руки, взять палку и встать.
- И. п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 – палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 – палку горизонтально вниз.
- И. п. – о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

V комплекс (с короткой скакалкой)

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.
- И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 – и. п.
- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голени в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.

- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений является очень важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Постепенно, выполняя общеразвивающие упражнения, делая задания по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, необходимо учиться их различать и сохранять заданные амплитуду и скорость движений.

Особое внимание надо уделять поддержанию определенной скорости бега. Пробегание отрезков со средней скоростью усиливает направленность на развитие выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Для формирования этого умения рекомендуется чаще практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях) для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

Прежде чем вплотную, на практике, приступить к решению данной задачи, необходимо помнить, что функция общеразвивающих упражнений не заключается только в подготовке организма занимающегося к предстоящей работе, к сложным двигательным действиям. Само по себе повторение этих упражнений может оказывать значительное положительное влияние на организм человека.

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

1. определение
общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения различных частей тела (рук, ног, наклоны туловища, подскоки и т. п.). Их можно выполнять и с предметами, например с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

2. Назначение общеразвивающих упражнений. Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке прорабатывают упражнения для плечевого пояса, особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добываясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы и гибкости

Самостоятельная работа над развитием двигательных качеств – довольно высокая ступень на пути к самостоятельным тренировкам.

Говоря о специальных упражнениях для развития силы и гибкости, следует напомнить, что сила человека – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Для самостоятельных занятий по развитию силы нужно знать, какие упражнения (два вида) для этого применяются:

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и т.п.);
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (подтягивания в висе и висе, лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания и т. п.). Кроме того, надо знать, как эти упражнения выполнять, какие правила соблюдать.

При выполнении упражнений для развития силы следует:

- повторять упражнения до утомления, но не до предельных напряжений;
- выполнять упражнения в удобном для себя темпе;
- не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения.

Необходимо также подбирать такой вес отягощений, чтобы упражнение с ним можно было повторить не менее 8-12 раз, а увеличивать его после доведения количества повторений до 15-20. Этому же принципу нужно придерживаться и при упражнениях с преодолением веса собственного тела, но регулировать степень усилий, изменяя условия выполнения упражнений. Например, при сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа изменять высоту опоры: чем выше опора руками, тем легче отжиматься, тем меньше прилагаемое усилие; при поднимании ног в положении лежа на спине усилия можно уменьшить, положив ноги на возвышение. Подобным образом можно изменять условия выполнения практически любого движения.

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью; их задача – подготовить мышцы к тренировке, разогреть их); упражнение для рук – с гантелями, с резиновыми бинтами, с преодолением веса собственного тела; упражнения для ног: приседания на одной или обеих ногах; выпрыгивания из приседа; передвижение в приседе и т. п. Упражнения для туловища: поднимание ног в висе или лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на спине; прогибание в положение, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на груди; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты. Перечисленные упражнения могут выполняться с отягощениями или без них. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо одну группу мышц, но, все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

Когда вы в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным людям, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Необходимо помнить, что увлечение однонаправленными упражнениями для развития силы может причинить организму вред. Поэтому наряду с приведенными выше

методами следует развивать силу методом динамических усилий. Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени (обычно 5-6 секунд без изменения длины мышц). Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену и т.п.

Необходимо помнить о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и т.п. Можно включать в свои комплексы одно – два статических упражнения (например, «угол», «ласточка» и др.). Но после них обязательна ходьба или упражнения, позволяющие глубоко, ритмично дышать.

Даже сравнительно небольшие по объему тренировки, направленные на развитие силовых способностей, могут отрицательно повлиять на эластические свойства мышц, их способности к расслаблению, ухудшить и привести к «закрепощению», скованности движений. Могут даже наблюдаться нарушения координации, снижение быстроты и точности движений.

Подобные последствия не возникают, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление работавших мышц, самомассажем, а также включением в комплексы упражнений, которые подчеркивали бы контрастный переход от напряжения к расслаблению.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы над развитием качества силы, нельзя не сказать о способах измерения и контроля величины мышечных групп. Необходимо знать, что для измерения силы мышц применяют различные типы динамометров. С помощью ручного динамометра определяют силу мышц спины, ног, рук. Но можно судить о силе своих мышц и без специальных приборов. При занятиях физическими упражнениями в большинстве случаев приходится преодолевать вес собственного тела. Такие упражнения и являются одним из способов определения своей силы.

Например, силу мышц – сгибателей рук определяют по количеству подтягиваний. Силу разгибателей рук – по отжиманиям в упоре лежа. Силу мышц передней поверхности бедра – по приседаниям. Силу мышц брюшного пресса – по подниманиям прямых ног в положении лежа на спине или в висе и т.п. Оценивая уровень развития силы, сравнивают результаты с учебными нормативами.

Такой же схемы нужно придерживаться в самостоятельной работе над развитием гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Следовательно, чтобы увеличить ее, нужно выполнять упражнения с максимально возможной для себя амплитудой.

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

- перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;
- выполнять упражнения сериями, по несколько раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова – наклоны);
- амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;
- при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;
- упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа

в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле), делают наклоны вперед – касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше – знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно помнить, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Необходимо помнить, что влияние занятий физическими упражнениями может быть как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия);
- кончиками пальцев на виске (височная артерия);
- приложив ладонь к груди в области сердца.

Самостоятельное развитие прыгучести

Прыжковые упражнения оказывают значительное воздействие на организм, поэтому особые требования предъявляются к подготовке опорно-связочного аппарата. Перед самостоятельной тренировкой необходима тщательная разминка, отдых между сериями упражнений нужно обязательно заполнять ходьбой или медленным бегом. Кроме того, следует помнить, что прыгучесть относится к скоростно-силовым качествам. Если выполнять упражнения с большим отягощением и невысокой скоростью, то преимущественно будет развиваться сила, если то же движение повторять быстро и с небольшим сопротивлением, то будет развиваться скорость.

Скоростно-силовые упражнения отличаются тем, что в них в равной степени присутствуют два компонента – усилие и скорость. В прыжках нужно проявлять силу в очень короткое время, так называемую взрывную силу. В этом случае результативность прыжка будет зависеть от силы и быстроты отталкивания.

Самостоятельные тренировки, направленные на увеличение прыгучести, должны включать упражнения для развития силы ног и быстроты их разгибания. Этому способствуют следующие упражнения: для укрепления мышц и связок стопы (сгибания и разгибания стопы без отягощения и с отягощением); для развития силы ног (приседания на одной и обеих ногах в быстром темпе, то же с отягощением на плечах); для развития прыжковой выносливости (подскоки); для развития собственно прыгучести (прыжки вверх на одной и обеих ногах, ориентируясь на максимальный для себя результат).

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

- прыжковым упражнениям должна предшествовать тщательная подготовка мышц связок ног к нагрузке;
- использовать метод динамических усилий, то есть стараться повторять упражнения с большой скоростью. Вес отягощений или условия выполнения упражнений должны позволять за один подход, не снижая скорости, 15-20 раз повторить упражнение.

Прыжковая выносливость будет развиваться, если постепенно увеличивать время выполнения прыжков, доведя его до 1,5-2 минут.

Прыжки на результат в высоту и в длину будут способствовать развитию прыгучести, если их количество не превышает 8-12 повторений (с небольшими интервалами отдыха) за одну тренировку.

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в длину и в высоту с места. С прыжком в длину с места (как тестом для определения прыгучести) все знакомы еще с 1 класса общеобразовательной школы. Поэтому особых трудностей это не вызывает. Определить высоту прыжка с места проще всего по предварительно нанесенной на стену разметке, найдя разность между метками на стене, до которых достает рука в прыжке и дотягивается поднятая вверх рука, стоя на полу. Можно изготовить простейший прибор Абалакова – сантиметровая лента, одним концом закрепленная на поясе, а другим подвижно прикрепленная к полу.

Самостоятельное развитие выносливости

Каждый сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о разновидностях этого качества, механизмах, обеспечивающих его развитие, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля над ее изменением. Выносливость – это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую и др. Занимающиеся должны знать, что конкретными упражнениями развивается выносливость именно к этим упражнениям. Перенос наблюдается только в тех видах деятельности, которые обеспечиваются общими физиологическими и биохимическими механизмами.

В связи с этим необходимо вспомнить понятие о развитии аэробных и анаэробных возможностях организма, что если во время работы величина пульса не превышает 130-150 ударов в минуту, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. В том случае, когда упражнения вызывают частоту сердечных сокращений, превышающую 150 ударов в минуту, в организме занимающегося накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

Необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

Равномерность – основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Применяв этот метод, легче контролировать физические нагрузки. Базой, основой для развития в дальнейшем различных видов выносливости (например, скоростной выносливости) является общая выносливость, то есть способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Основными, доступными любому человеку средствами развития выносливости являются бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание.

Физическую нагрузку на начальном этапе занятий следует повышать постепенно, за счет увеличения длительности непрерывной работы, сохраняя примерно одинаковую скорость передвижения.

По мере приобретения опыта самостоятельной работы над собой можно использовать методы повторного и переменного упражнения. Повторный метод заключается в многократном преодолении определенных отрезков с интервалами отдыха, которые заполняются малоинтенсивной работой. Обычно на работу затрачивают до полутора минут, а на отдых в два раза больше. Используя переменный метод, преодолевают запланированную дистанцию с умеренной интенсивностью, время, от времени делая ускорения.

Наиболее распространенным средством развития выносливости является бег, поэтому приведем деление нагрузок, используемых на занятиях по бегу.

Предельные (максимальные) нагрузки. Работать с максимальной нагрузкой можно не более 15-20 секунд, то есть бежать не более 150 метров. Частота сердечных сокращений достигает 175-180 ударов в минуту.

Околопредельные (субмаксимальные) нагрузки разделяют на два диапазона. К первому относят бег продолжительностью от 15-20 до 40-60 секунд. На коротких дистанциях – 100-200 метров – у юношей скорость равна 5,0-5,7 м/с, на более длинных – 300-400 метров – 4,4-5,4 м/с; у девушек соответственно 4,8-5,2 и 4,3-4,8 м/с. Второй диапазон субмаксимальных нагрузок – 70-80 % от максимума, продолжительность до 1,5-2 минуты, дистанция у юношей 300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

Нагрузки большой интенсивности составляют примерно 55-70 % от максимума. У юношей это бег в течение 2-7 минут на дистанциях 600-1500 метров при скорости 3,5-4,0 м/с, у девушек в течение 2-6 минут на дистанциях 550-1200 метров со скоростью 3,4-3,9 м/с. Частота сердечных сокращений от 180-185 (при 60-процентной интенсивности нагрузки) до 200 ударов в минуту.

Нагрузки умеренной интенсивности – примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с – до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

Слабые нагрузки – 40-45% от максимума. Пульс – 140 ± 10 ударов в минуту.

Важно периодически контролировать приспособляемость своего организма к нагрузке. Наиболее доступным способом является определение частоты сердечных сокращений после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в 2-3 недели) проверять, как изменяется пульс под влиянием пробегания определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина частоты сердечных сокращений должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции. Таким же образом можно следить за изменением тренированности и в других видах деятельности, направленных на развитие выносливости.

Комплексное развитие основных двигательных качеств

Очень важно уметь определять объект для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, прыгучести, выносливости). Однако гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств. Для этого каждому надо на основе измерения уровня своей двигательной подготовленности уметь составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок. Соотношение средств в комплексе должно содействовать подтягиванию отстающих в развитии физических качеств, учитывать рациональную последовательность повторения упражнений в одном занятии (сначала упражнения для развития скорости, затем упражнения скоростно-силовой направленности, для развития силы и выносливости).

Необходимо знать, что двигательные качества тесно связаны между собой и не проявляются изолированно. Воздействие на комплекс двигательных качеств (когда выполняют упражнения и для развития быстроты, и силы, и выносливости и т.д.) более эффективно развивает каждое из двигательных качеств, чем использование упражнений только лишь для развития одного из них. Например, развивать силу ног одними приседаниями менее эффективно, чем в сочетании с различными прыжковыми упражнениями, требующими проявления быстроты.

Вместе с тем необходимо также вспомнить, что воздействие на любое двигательное качество приводит к определенным сдвигам в уровне развития других качеств. В том случае, когда изменение уровня развития одного двигательного качества влечет за собой изменение другого, говорят о прямом переносе двигательных качеств.

При составлении плана тренировок, готовясь, например, к сдаче учебного норматива и развивая для этого выносливость, надо учитывать возможность переноса одного и того же качества на разные движения. Чтобы подготовиться к успешному преодолению кроссовой дистанции, нужно развивать выносливость, в первую очередь аэробные возможности организма. Как известно, практически любые циклические движения, выполняемые в умеренном темпе, способствуют совершенствованию аэробных механизмов. Таким образом, в тренировках можно добиться желаемого результата, чередуя различные виды деятельности – плавание, езду на велосипеде, бег. Это разнообразит содержание занятий, будет препятствовать накоплению психической усталости от тренировок, более разносторонне подействует на организм человека.

В самостоятельные тренировки нужно включать упражнения, разносторонне воздействующие на организм. В период подготовки к соревнованиям, к сдаче учебных нормативов следует подбирать упражнения, которые по своей структуре наиболее близки к соревновательным. Например, готовясь к выполнению норматива по подтягиванию, можно развивать силу дельтовидной, большой грудной, широчайшей мышцы спины, двуглавой – всех тех мышц, которые обеспечивают подъем тела из виса в вис на согнутых руках. Однако непосредственно перед соревнованиями лучше повторять подтягивание с соблюдением правил соревнований.

Во избежание несчастных случаев, перетренировок и других негативных явлений необходимо уметь определять основные признаки утомления (нарушение координации движений, увеличенное потоотделение, синюшность кожных покровов лица, чрезмерная возбужденность, вялость, апатия) и знать, как поступать при их обнаружении.

Студентам будет полезно иметь приведенную ниже памятку «Занимающимся самостоятельно»:

1. Завести дневник самоконтроля. Отмечать в нем дату, часы занятий, частота сердечных сокращений до тренировки и во время тренировки, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений комплекса.

2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания.

а) Определить частоту сердечных сокращений, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: превышение ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее – отлично, от 25 до 50 % – хорошо, 50- 75 % – удовлетворительно, свыше 75 % – плохо. Увеличение количества ударов в два раза и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

б) Подняться на 4-й этаж в среднем для себя темпе без остановок (заметить по часам время подъема). Оценка: частота сердечных сокращений 100 ударов в минуту – отлично, 100-130 – хорошо, 130-150 – посредственно, 150 – нежелательно, показывает, что тренированность почти отсутствует.

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса и максимальный тест. На занятии повторять каждое упражнение, через 1-3 занятия увеличить нагрузки и т.д.

4. Заниматься в одно и то же время.

5. Перед занятием подсчитывать частоту сердечных сокращений. Определять частоту сердечных сокращений после трудных упражнений в процессе занятия, причем она не должна превышать 170-180 ударов в минуту. Через 5 минут после окончания занятия частота сердечных сокращений должна быть ниже 120 ударов в минуту (в противном случае нагрузка велика). Спустя еще 10 минут – до 100 ударов в минуту, если этого не произойдет, уменьшить количество повторений или снизить темп выполнения упражнений.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

В практике Академии студенту чаще предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>
2. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>

6.2 Дополнительная литература

1. Орлова С.В. Физическая культура. Издательство РГУФК, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

2. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие,2010.<http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие.Изд. – «Физическая культура»,2008.http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143
4. Лысова И.А. Физическая культура.М.: Московский гуманитарный университет,2011.<http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

6.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн.научных статей и публикаций.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы Спортивная база Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	3	18×36 648 м ²	1 2 2	Теннис, волейбол, настольный теннис, баскетбол
Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	3	231 м ²	2 3 6	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
Фитнес зал	4	80 м ²	2 2 3 6	Фитнес-аэробика
Бассейн	1	25 м	2	Плавание, аква-

		3 дорожки		аэробика
Открытые площадки	3	70×30 2100 м ²	На территории и РАНХиГС	Теннис, футбол, хоккей, каток

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Институт общественных наук
Факультет психологии
Кафедра общей психологии

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»

Факультет практической психологии
Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Решением кафедры
физического воспитания и здоровья
Протокол от «24» марта 2019 г. № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.14 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (футбол)
(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы–составители:

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

Старший преподаватель

Шиманский О.В.

Старший преподаватель

Яралиев Р.А.

Заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья, кандидат
педагогических наук, доцент ИОН РАНХиГС

Самоуков А.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ -----	4
2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО -----	4
3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ -----	6
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	6
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	8
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	10
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	17
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. -----	17
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости -----	24
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации -----	27
4.4. Методические материалы -----	29
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ -----	43
6. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	55
6.1 Основная литература -----	55
6.2 Дополнительная литература -----	55
6.3 Нормативные правовые документы -----	55
6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы -----	55
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы -----	56

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт. Футбол» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-8	<p>на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p>на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p> <p>на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт. Футбол». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт. Футбол» происходит на первом, втором и третьем курсах (1 – 6 семестры) в соответствии с учебным планом. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом в 1-5 семестрах – оценка, в 6 семестре- зачет. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, тестирование, реферат	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету /

профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины «Физическая культура и спорт. Футбол»

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/ Э О, Д О Т*	
			Л	ЛР	ПЗ/ Э О, Д О Т*	КСР		
Практический раздел								
1.	Техническая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
2.	Тактическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
3.	Интегральная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
4.	Игровая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
5.	Функциональная тренировка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
7.	Специальная физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
8.	Общая физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
Теоретический раздел								
9.	см. Содержание дисциплины	В процессе занятий						
	Промежуточная аттестация	В процессе занятий						
	Итого	280	–	–	280	–	–	48
	Всего	328						

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Содержание дисциплины

Практический раздел Техническая подготовка

Техника нападения

Передвижения. Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Обманные движения. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Индивидуальные действия с мячом.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменения направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, выбрасывание мяча.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Тактика вратаря

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Специальная физическая подготовка

- **Развитие специальной быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2×2, 3×3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). то же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами). Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Общефизическая подготовка

Строевая подготовка

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (I курс), 2 – 3 x 30 – 40м (II курс), 3 – 4 x 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (II курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м ((I курс). Бег медленный до 3 мин. (II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Теоретический раздел

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

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт. Футбол»

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Футбол» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности.

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Под физической культурой понимается:
 - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
 - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
 - c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - a) спорт
 - b) система физического воспитания
 - c) *физическая культура*
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
 - a) *учебно-практические занятия*
 - b) занятия в спортивных секциях
 - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
 - a) физическое развитие
 - b) *физическое воспитание*
 - c) физическая культура
5. Что является основным средством физического воспитания?
 - a) *физическое упражнение*
 - b) физическая культура
 - c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
 - a) *процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей*
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
 - a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) *вид физической культуры для активного отдыха*
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
 - a) *ребра, грудина, позвонки*
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
 - a) *расслабление мышц*
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:
 - a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) *переносит к тканям тела питательные вещества и кислород*
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
 - a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) *отдает кислород и питательные вещества*
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
 - a) *это количество воздуха проходящее через легкие при одном дыхательном цикле*
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
 - a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) *приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий*
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
 - a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час
 - c) *вечернее время суток с 17 до 19 час*
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
 - a) гипертонией
 - b) *гиподинамией*
 - c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
 - a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) *общую выносливость*

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
 - a) *Общей выносливостью*
 - b) Тотальной выносливостью
 - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
 - a) Быстрота
 - b) Гибкость и подвижность в суставах
 - c) Выносливость
 - d) *Мышечная сила*
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
 - a) *Морфофункциональных свойств и качеств*
 - b) Двигательных умений и навыков
 - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
 1. Игровой
 2. Соревновательный
 3. Строгорегламентированного упражнения

4. *Психорегулирующего упражнения*
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- Специальная выносливость*
 - Локальная выносливость
 - Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - понимание сущности заданий и активное их выполнение*
 - регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии*
 - от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- Направленность на реализацию конкретной цели*
 - Суммарное количество движений и действий
 - Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- Физическая готовность*
 - Физическое развитие
 - Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- Целостного выполнения упражнения
 - Расчлененно-конструктивного упражнения
 - Идеомоторного упражнения*
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- Двигательные умения и навыки*
 - Физическая готовность
 - Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- Строгой регламентации*
 - Игрового
 - Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- Физическая готовность*
 - Физическая работоспособность.
 - Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- 2
 - Без команды
 - 3
3. Самоконтроль – это:
- Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - Все ответы верны*
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- 10

- b) 12
c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
b) *Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней*
c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
b) *Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв*
c) Вводная гимнастика
d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
b) *Подготовленность спортсмена*
c) Состояние спортсмена
d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
b) *Марафон*
c) 10000 м
d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
b) *42 км 195 м.*
c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
b) Франция
c) Бразилия
d) *СССР (Россия)*
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
b) *Фигурная аэробика*
c) Танцевальная аэробика
d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
b) *США*
c) Англия
d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
b) 8 x 15
c) 9 x 18
d) 7 x 10

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота

и продолжительность

с) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

а) Нерациональное составленное расписание тренировок

б) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

с) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

а) *При внезапной остановке после интенсивного бега*

б) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности

с) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

а) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

б) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

с) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

а) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

б) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)

с) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

а) Воздух и физические упражнения

б) *Вода и физические упражнения*

с) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

б) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*

с) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

а) Подготовка студентов специализированных вузов

б) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе

с) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

2. Профессиография – это:

а) Графический профиль качеств специалиста

б) *Описание профессиональной деятельности человека*

с) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

а) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*

б) Нормативные графики отдельных качеств специалиста

с) Нормативные графики отдельных навыков специалиста

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

а) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*

б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности

- с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
- а) Соответствие нормам и требованиям профессии
- б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
- с) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*
6. Выносливость – это:
- а) Длительное продолжение физической и умственной работы
- б) *Способность противостоять утомлению*
- с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
- а) Механическое воздействие на объект
- б) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*
- с) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
- а) Быстрота выполнения движения
- б) *Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве*
- с) Способность быстро координировать движения.

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Футбол» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении учебно-тренировочных занятий: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме: контрольных тестов.

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
 - о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
 - о дате и времени проведения аттестации;
 - о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
 - об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0	1,03	1,44	1,24	4,10
		2,15	2,40	3,05	3,35	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	2,30
		1,40	1,50	2,00	2,15	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз)	60	50	40	30	20					
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						2.30	13.10	13.50	4.40	15.30

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,6	6,8	7,0	7,5
2.	Бег 300м (с)	59	65	70	75	80
3.	Бег 30м с ведением мяча	Техника выполнения				
4.	Удар по мячу ногой на дальность	Техника выполнения				
5.	Жонглирование мячом (количество ударов)	20	15	10	8	5
6.	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	10	9	8	7	6
7.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам	Техника выполнения				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,5	6,6	6,7	6,8
2.	Бег 300м (с)	58	60	68	70	75
3.	Бег 30м с ведением мяча	Техника выполнения				
4.	Удар по мячу ногой на дальность	Техника выполнения				
5.	Жонглирование мячом (количество ударов)	25	20	15	10	5
6.	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	15	10	8	7	6
7.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам	Техника выполнения				

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,5	6,6	6,7	6,8
2.	Бег 300м (с)	58	65	70	75	80
3.	Бег 30м с ведением мяча	Техника выполнения				
4.	Удар по мячу ногой на дальность	Техника выполнения				
5.	Жонглирование мячом (количество ударов)	20	15	10	8	5
6.	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	10	9	8	7	6
7.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам	Техника выполнения				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м (с)	6,2	6,3	6,5	6,7	6,8
2.	Бег 300м (с)	55	60	68	70	75
3.	Бег 30м с ведением мяча	Техника выполнения				
4.	Удар по мячу ногой на дальность	Техника выполнения				
5.	Жонглирование мячом (количество ударов)	25	20	15	10	5
6.	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	15	10	8	7	6
7.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам	Техника выполнения				

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м (с)	6,1	6,5	6,6	6,7	6,8
2.	Бег 300м (с)	55	65	70	75	80
3.	Бег 30м с ведением мяча	Техника выполнения				
4.	Удар по мячу ногой на дальность	Техника выполнения				
5.	Жонглирование мячом (количество ударов)	20	15	10	8	5
6.	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	10	9	8	7	6
7.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам	Техника выполнения				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м (с)	6,0	6,3	6,5	6,7	6,8
2.	Бег 300м (с)	50	60	68	70	75
3.	Бег 30м с ведением мяча	Техника выполнения				
4.	Удар по мячу ногой на дальность	Техника выполнения				
5.	Жонглирование мячом (количество ударов)	25	20	15	10	5
6.	Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий из 10 попыток)	15	10	8	7	6
7.	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам	Техника выполнения				

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование раздела	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседа, визуальная оценка
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт. Футбол» студенты в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

В соответствии с Рекомендациями МО РФ к Приказу Минобразования России от 11.07.2002 года № 2654 и Положением РАНХиГС по БРС успешность работы студента в учебном семестре по дисциплине «Физическая культура» оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине «Физическая культура» от 0 до 36 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в семестре; от 36 до 72 баллов выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре; от 14 до 28 баллов – за сдачу практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям).

При получении студентом итоговой оценки (зачет) менее 50 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия (отработки).

«Удовлетворительно» – от 51 до 69 баллов;

«Хорошо» от 70 до 84 баллов;

«Отлично» от 85 до 100 баллов.

Студенту, выполнившему учебную программу по совокупности разных видов учебных работ свыше 100 баллов, выставляется оценка «зачёт» и 100 баллов.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Рубежная аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности, на 10 учебной неделе каждого семестра.

Итоговая аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки студента.

Дополнительные баллы студент может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Суммы баллов, набранных студентом по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт/балл».

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

№ п/п	Вид занятий	Часы	Учебные занятия	
			Минимум баллов	Максимум баллов
1	Входящая аттестация (тестирование ОФП)	4	3	6
2	Лекционные занятия (посещаемость)	10	5	10
3	Практические занятия (посещаемость)	52	26 занятий X 1 балл =26	26 занятий X 2 балла=52
4	Рубежная аттестация (тестирование СФП)	4	14	28
5	Теоретическая подготовленность	2	2	4
6	Итоговая аттестация	72	50	100

4.4.Методические материалы
Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Физическая культура и спорт. Футбол»

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту.

Перечень занятий для самостоятельной работы
Примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

Занятие 1

- 1) Бег в среднем темпе – 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Бег с ускорением – для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. – 4-5×30 м, Ж. – 3-4×30 м.
- 3) Выбегание со старта из положения упора присев – М. – 5-6×15 м, Ж. – 4-5×15 м.
- 4) Подтягивание в висе на перекладине – М.-3-4×4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 2-3×6.
- 5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи,- М. – 3-4×6, Ж. – 3-4×5.
- 6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятие 2

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) – М. – 3-4×10 прыжков, Ж. – 3-4×8 прыжков.
- 3) Челночный бег 3×10 м – 3-4 повторения.
- 4) Прыжки вверх из приседа – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 3

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки толчком двух спиной вперед – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.
- 3) Выбегание 3-4×4¹ со старта из положения упора присев спиной вперед – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 4

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Тройной прыжок с места – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорениями на 30-40 м (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).
- 4) Прыжки на месте с поворотом на 360°(8-10 повторений).
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 5

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 1).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 6

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Самостоятельные игры и подготовка – 50-60 минут.

Занятие 7

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 1) Выбегание со старта с опорой на руку – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений.
- 2) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м).
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. – 2-3×6. Сгибание и

¹ 3-4×4 – читайте как 3-4 подхода по 4 повторения.

разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 3-4×6.

4) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 8

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух через препятствия (мячи, кегля и т.п.) – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Челночный бег 5×5 м – 3-4 повторений.

4) Из приседа прыжки вверх с поворотом на 180° – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 9

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух правым и левым боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения, сидя на мяче – 4-5×15 м.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 10

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Пятерной прыжок с места – М. – 8-10 повторений, Ж. – 6-8 повторений.

3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения. (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 11

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 2).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 12

1) ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 13

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Выбегание с низкого старта – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, – М. – 3-4×30 м, Д. – 2-3×30 м.

4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги – Ж. – 2-3×15 м, то же прыжками на руках – М. – 2-3×10 м.

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 14

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Многоскоки – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Бег спиной вперед – 3-4×10 м.

4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди – Ж. – 3-4×6, то же с обхватом коленей руками – М. – 3-4×6.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 15

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Прыжки толчком правой (левой) левым (правым) боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения упора лежа – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

4) Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 16

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Прыжки в длину с разбега – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения.
- 4) Приседание на одной и другой ноге поочередно, партнер поддерживает за руку – М. – 2-3×5, Ж. – 2-3×4.
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 17

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 3).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 18

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятие 19—24

- 1) Повторить занятия 1—6.
- 2) Ловля отскочившего мяча с последующим броском в корзину – 10-12 повторений.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 25 – 40

- 1) Повторить занятия 6 – 18.
- 2) То же, см. занятие 8.

Занятие 41

- 1) Кросс – М. – 1800 м, Ж. – 1200 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 6).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 42

- 1) То же, см. занятие 31. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятия 43-54 – повторить занятия 25-36.

Занятие 55

- 1) Бег в среднем темпе – 5-6 минут ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Бег с максимальной скоростью – М. – 3×30 м, Ж. – 3×20 м.
- 3) Подтягивание в висе на перекладине – М. – 3×5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Ж. – 3×4.
- 4) Ловля и передача мяча одной рукой в парах – 5-7 минут.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 56

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед – 1×20 м; бег с максимальной скоростью – 1×20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед – 50-80 прыжков. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 57

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 9).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 58

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).
- 2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) – 3×15 м.
- 3) Ведение мяча с остановками и поворотами – 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения – 10-15 повторений.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 59

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 60

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 61

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Приседания с партнером, сидящим на плечах, с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды – М. – 3×3 или 3×4 . Приседания на правой ноге с опорой о бревно или другие снаряды – Ж. – 3×5 или 3×6 . То же на левой ноге.

3) Прыжки на правой ноге с продвижением вперед, то же на левой – 2×15 м.

4) Выбивание мяча в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 62

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Круговая тренировка: прыжки через 8-10 препятствий (набивные мячи, кегли) – 1 повторение. Бег с максимальной скоростью – 1×30 м, прыжки толчком двух с вращением скакалки назад – 50-70 пр. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 63

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 64

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге – 2×6 . Подтягивание в висе на перекладине – М. – 1×5 или 1×6 , сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 1×6 или 1×8 . Наклоны вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 65

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 66

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 67-78 – повторить занятия 55-66.

Занятие 79

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Бег с остановками по сигналу – 4-5 повторений. Повторный бег на 30 м – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений. Передача мяча в парах при ведении – 3×20 м (то же, но передача мяча за спиной – 3×20 м).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 80

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Круговая тренировка: прыжки толчком двух через препятствия (кегли, набивные мячи) – $1 \times 6-8$, бег с ускорением на 30 м – 1 повторение, приседания, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг), 1×15 – выполнять в максимальном темпе. Комплекс

повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 81

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 7).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 82

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Передача футбольного мяча в парах. Расстояние между партнерами 10-15 м – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1,5-2,0 м – М. – 3-4 повторений. Удары мячом по воротам с расстояния 10-15 м – М. – по 10-15 ударов. Передача баскетбольного мяча в парах одной рукой. Расстояние между парами 8-10 м – Ж. – 30-40 передач. В тройках: двое нападающих против одного защитника (ведение, передачи, обманные движения, броски в корзину) – Ж. – 10-15 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 83

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 1).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 84

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 85

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) В парах передача шайбы с правой и левой стороны – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1-1,5 м – М. – 4-5 повторений. Введение шайбы – М. – 4×15 м. Прыжки с места толчком двух спиной вперед – Ж. – 8-10 повторений. Выбегание со старта из положения упора присев спиной вперед (Ж. – 4×15 м). Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (Ж. – 3-4×8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 86

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Круговая тренировка: ведение баскетбольного мяча с обводкой 5-6 кеглей и броском в корзину – 1 повторение; прыжки толчком двух по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (М. – 8-10 повторений, Ж. – 4-6 повторений). Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 87

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 88

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) Передача шайбы в парах в движении (М. – 5×15 м). Броски шайбой по воротам с 8-10 м – М. – 10-15 минут. Прыжки толчком двух с продвижением вперед «змейкой» в колонне по одному, положив руки на плечи впереди стоящего (Ж. – 3×20 м). Передача баскетбольного мяча в парах в движении – Ж. – 3×20 м. Бросок мяча в корзину после ведения – 8-10 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 89

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 90

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 91-96 – повторить занятия 79-84

Занятие 97

1) ОРУ (комплекс № 11).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Подъем скользящим шагом (М. – 10×15 м, Ж. – 8×15 м). Эстафета на дистанции 50 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

2) Самостоятельные игры, катание с гор.

Занятие 98

1) ОРУ (комплекс № 13).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Поворот упором двумя «плугом» (8-10 повторений).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 99

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 100

1) ОРУ (комплекс № 1).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе 5-7 минут. Передвижение попеременным четырехшажным ходом (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м). Переход от одновременных ходов к попеременным (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 101

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 102

1) ОРУ (комплекс № 6).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) Самостоятельные игры – 50-60 минут.

Занятие 103

1) ОРУ (комплекс № 6 или 5).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение попеременным двухшажным ходом (М. – 4× , Ж. – 3×30 м). Передвижение на лыжах с ускорениями (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Эстафета на дистанции 50 м – М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 104

1) ОРУ (комплекс № 7 или 8).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение одновременным двухшажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Эстафета на одной лыже (без палок) – М. – 3×30 м, Ж. – 2-3×30 м.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 105

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 106

1) ОРУ (комплекс № 10 или 9).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение бесшажным ходом (М. – 3-4×14 м, Ж. – 3-4×10 м). Эстафета на лыжах без палок. Дистанция 20-30 м

(М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 107

1) Передвижение на лыжах без учета времени – М. – 5 км, Ж. – 3 км.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 108

1) ОРУ (комплекс № 13 или 12).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 102.

Занятия 109-130 — повторить занятия 97-108.

Занятия 131-152 — повторить занятия 97-108.

Занятия 153-178 — повторить занятия 85-90.

Занятия 179-192 — повторить занятия 79-90.

Занятия 193-210 — повторить занятия 1-17.

Занятия 211-248 — повторить занятия 18-55.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания: на два шага – руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага – руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню – выдох (8-10 повторений).

Упр. 2. Из положения руки вниз «в замок» ладонями наружу, на два шага – руки вверх, прогнуться. На следующие два шага – опустить руки (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки за голову, на каждый шаг – пружинящие наклоны вперед (8-10 повторений.).

Упр. 4. Из положения руки в сторону, шагом левой – выпад вперед с поворотом туловища влево; шагом правой – выпад вперед с поворотом туловища вправо (6-8 повторений.).

Комплекс 2 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс 1).

Упр. 2. На четыре шага – четыре круга руками вперед, на следующие четыре шага – четыре круга руками назад (6-8 повторений).

Упр. 3. Из положения руки вверх «в замок» ладонями наружу, на каждый шаг — наклоны туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, на каждый шаг – поочередные пружинящие выпады правой и левой вперед (8-10 повторений).

Комплекс 3 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс № 1).

Упр. 2. Из положения руки перед грудью, на два шага – рывки согнутыми руками назад, на следующие два шага – прямыми (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки «в замок» над головой, шагом правой – выпад вперед с рывком руками назад; то же шагом левой (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, ходьба в полуприседе с постепенным переходом на ходьбу в приседе (20-30 секунд).

Комплекс 4 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки вверх, на два шага — два круга руками вперед, на следующие два шага – то же назад (10-12 повторений).

Упр. 3. Из положения руки перед грудью, шагом правой – выпад вперед с рывком согнутыми руками назад, шагом левой – выпад вперед с рывком прямыми руками назад (8-10 повторений).

Упр. 4. Три прыжка толчком двумя с продвижением вперед, на четвертый – поворот на 360° (10-15 повторений).

Комплекс 5 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – разводя руки в стороны и растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок – вдох, 2 – растягивая скакалку, опустить ее за голову, приставить правую – выдох, 3 – скакалку вверх, левую назад на носок – вдох, 4 – и.п. – выдох (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – сложенная вдвое скакалка за головой. 1 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, левую влево, 2 – выпад влево, наклон туловища вправо, 3 – толчком левой выпрямиться, левую поднять влево, 4 – и.п., 5-8 – то же правой, наклоняясь влево (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – левую назад на носок, сложенная вдвое скакалка сверху. 1 – растягивая скакалку, руки вперед, левую махом вперед, касаясь носком скакалки, 2 – левую назад на носок, скакалку вверх, 3-8 – то же, 9-16 – то же правой (2-4 повторения).

Упр. 4. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, перед грудью. 1 – скакалку вверх, наклон назад, 2 – наклон, вперед прогнувшись, 3 – присед, скакалку вперед, 4 – и.п. (6-8 повторений).

Комплекс 6 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок, прогнуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой (4-6 повторения).

Упр. 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – поворот туловища налево, растягивая скакалку, поднять ее вверх с рывком руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же с поворотом направо (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – скакалку вверх, наклон назад; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – наклон, вперед прогнувшись, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – присед на правой, левая в сторону, сложенная вдвое скакалка за головой. 1-4 – медленно перенести центр тяжести тела на левую ногу, 5-8 – вернуться в и.п. (4-6 повторений).

Комплекс 7 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки в стороны, на каждый шаг – выпад вперед с поворотом туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки в стороны, на четыре шага – четыре рывка руками назад, на следующие четыре шага – круги руками вперед (4-6 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, три прыжка в приседе, на четвертый – прыжок вверх (20-30 пр.).

Комплекс 8 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки на пояс, шагом правой – наклон вправо, шагом левой – наклон влево, шагом правой – наклон вперед, кончиками пальцев касаясь площадки, то же шагом левой (6-8 повторений).

Упр. 3. Шагом правой ногой – руки вперед, шагом левой – рывок руками назад, шагом правой – руки вверх, шагом левой – руки вниз (6-8 повторений).

Упр. 4. Шагом правой ногой – выпад вперед с опорой руками о колено. То же шагом левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 9 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 3-4 – палку за голову, встать на всю ступню – выдох. 5-6 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 7-8 – и.п. – выдох (4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на изгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – присед на носках, не наклоняя туловища, палку зажать под коленями, руки вперед. 1-2 – захватив палку за концы и выпрямляя ноги, наклон вперед, палку вверх-назад, 3-4 – и.п. (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 2 – прыжком ноги вместе, палку вверх, 3 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 4 – и.п. (12-16 повторений).

Комплекс 10 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой ногой (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – палка вниз. 1 – выпад правой вперед, палку вверх, рывок руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – то же. 1-2 – поочередное перешагивание правой и левой через гимнастическую палку, 3 – присед, палку назад, 4 – встать, палку вниз, 5-6 – поочередное перешагивание через гимнастическую палку, 7 – присед, палку вперед, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – палку поставить перед собой вертикально и придерживать ее пальцами рук. Опуская палку, перемах через нее правой, схватить палку руками, не давая ей упасть на площадку. То же левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 11 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись руками сверху. Поочередные наклоны вперед (по 6-8 наклонов).

Упр. 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони. Поочередные сгибания и выпрямления рук с преодолением сопротивления, оказываемого друг другу (по 15-20 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя, упираясь руками в плечи друг друга. Шагом вперед, преодолевая сопротивление, столкнуть друг друга назад (по 6-8 повторений).

Упр. 4. Пять — семь приседаний на правой ноге, левую вперед, оказывая помощь друг другу. То же на другой ноге (по 4-6 повторений).

Комплекс 12 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя лицом к лицу, захватить друг друга «в обхват». 1-4 – поочередно приподнять друг друга (по 6-10 повторений).

Упр. 2. И.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу, взяться руками сверху. 1 — наклон вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вниз. Поднимание и опускание рук с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 8-10 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. Прыжки вверх с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 10-15 повторений).

Комплекс 13 (упражнения выполняются с лыжными палками)

Упр. 1. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1-2 – приседание с опорой о палки, 3-4 – и.п. (4-6 повторений). То же, приседая на правой ноге, то же на левой, то же на двух ногах в быстром темпе (по 4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палки за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх горизонтально. 1 – наклон туловища вправо, сгибая левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону, сгибая правую ногу (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1 – прыжок согнув ноги, 2 – и.п. (6-8 повторений). То же, но прыжки ноги врозь: 1-2 – правая вперед, левая назад, 3-4 – то же со сменой положения ног (6-8 повторений).

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Общая и моторная плотность занятия.
33. Возрастные особенности содержания занятий.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.
38. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
39. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
40. Медицинское обеспечение соревнований.
41. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика бучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
30. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности студента.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

Примерный перечень домашних заданий¹

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задание 2. Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Задание 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Задание 5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Задание 7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 8. Составить комплекс специально развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 9. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Тестирование физической подготовленности

№	Тест	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек)	15.4	15.1	14.8	18.0	17.5	17.0
2	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	160	170	180
3	Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	10	12	10	13	17
4	Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	8	10	12
5	Тест на общую выносливость: Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д)	15.20	14.20	13.20	12.30	11.45	11.15
6	Тест на гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	8	11	8	11	14

¹ В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к студентам, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на скоростно-Осиловую подготовленность – Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу студентов, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения – они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега – с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами – это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор, лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики – это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование, то есть распределения в течение какого-то периода времени, умения анализировать полученные результаты, в том числе измерять уровень основных двигательных качеств, подсчитывать изменение частоты сердечных сокращений, измерять показатели физического развития.

Важным умением является организация и судейство подвижных и спортивных игр, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых приводятся те или иные упражнения. Важными являются умения пользоваться измерительными приборами (секундомер сантиметровая лента), навыки и умения ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой: просмолка и смазка лыж смазка лыжных ботинок, точка коньков, стирка спортивных костюмов и т.д., навыки и умения регистрации своих достижений (ведение дневника самоконтроля, анализ своих записей и т.п.). Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даст возможность студентам грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Выполнение утренней гимнастики

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.
- Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаляющего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.
- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.
- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.
- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.
- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же произвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

І комплекс (без предметов)

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – то же вправо.
- И. п. – о. с. 1-4 – сесть на пол, руки вперед; 5-8 – встать, не опираясь руками.

- И. п. – о. с. 1-4 – круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 – круги руками вперед; 9-12 – круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 – круги руками назад.
- И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямить ноги и положить их на пол.
- И. п. – упор лежа на груди. 1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- Ходьба на месте.

II комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.
- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.
- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх, подняться на носки; 4 – и. п.
- И. п. – руки к плечам. 1-4 – круги согнутыми руками вперед; 5-8 – круги прямыми руками вперед; 9-12 – круги согнутыми руками назад; 13-16 – круги прямыми руками назад.
- И. п. – о. с. 1 – взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – сед, руки вверху. 1-3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 – и. п.
- И. п. – сед, руки сзади. 1 – прогнуться, упор, лежа сзади; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – встать.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 – и. п.
- И. п. – руки вперед-наружу. 1 – взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.

- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – палка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же левой ногой.
- И. п. – лежа на спине, палка впереди. 1-2 – согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 – и. п.
- И. п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, подвести палку под колени; 2 – зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 – опустить руки, взять палку и встать.
- И. п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 – палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 – палку горизонтально вниз.
- И. п. – о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

V комплекс (с короткой скакалкой)

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.
- И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 – и. п.
- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голени в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.

- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений является очень важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Постепенно, выполняя общеразвивающие упражнения, делая задания по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, необходимо учиться их различать и сохранять заданные амплитуду и скорость движений.

Особое внимание надо уделять поддержанию определенной скорости бега. Пробегание отрезков со средней скоростью усиливает направленность на развитие выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Для формирования этого умения рекомендуется чаще практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях) для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

Прежде чем вплотную, на практике, приступить к решению данной задачи, необходимо помнить, что функция общеразвивающих упражнений не заключается только в подготовке организма занимающегося к предстоящей работе, к сложным двигательным действиям. Само по себе повторение этих упражнений может оказывать значительное положительное влияние на организм человека.

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

1. **определение**
общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения различных частей тела (рук, ног, наклоны туловища, подскоки и т. п.). Их можно выполнять и с предметами, например с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

2. **Назначение общеразвивающих упражнений.** Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке проделывают упражнения для плечевого пояса, особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добываясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы и гибкости

Самостоятельная работа над развитием двигательных качеств – довольно высокая ступень на пути к самостоятельным тренировкам.

Говоря о специальных упражнениях для развития силы и гибкости, следует напомнить, что сила человека – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Для самостоятельных занятий по развитию силы нужно знать, какие упражнения (два вида) для этого применяются:

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и т.п.);
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (подтягивания в висе и висе, лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания и т. п.). Кроме того, надо знать, как эти упражнения выполнять, какие правила соблюдать.

При выполнении упражнений для развития силы следует:

- повторять упражнения до утомления, но не до предельных напряжений;
- выполнять упражнения в удобном для себя темпе;
- не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения.

Необходимо также подбирать такой вес отягощений, чтобы упражнение с ним можно было повторить не менее 8-12 раз, а увеличивать его после доведения количества повторений до 15-20. Этому же принципу нужно придерживаться и при упражнениях с преодолением веса собственного тела, но регулировать степень усилий, изменяя условия выполнения упражнений. Например, при сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа изменять высоту опоры: чем выше опора руками, тем легче отжиматься, тем меньше прилагаемое усилие; при поднимании ног в положении лежа на спине усилия можно уменьшить, положив ноги на возвышение. Подобным образом можно изменять условия выполнения практически любого движения.

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью; их задача – подготовить мышцы к тренировке, разогреть их); упражнение для рук – с гантелями, с резиновыми бинтами, с преодолением веса собственного тела; упражнения для ног: приседания на одной или обеих ногах; выпрыгивания из приседа; передвижение в приседе и т. п. Упражнения для туловища: поднимание ног в висе или лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на спине; прогибание в положение, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на груди; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты. Перечисленные упражнения могут выполняться с отягощениями или без них. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо одну группу мышц, но, все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

Когда вы в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным людям, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Необходимо помнить, что увлечение однонаправленными упражнениями для развития силы может причинить организму вред. Поэтому наряду с приведенными выше

методами следует развивать силу методом динамических усилий. Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени (обычно 5-6 секунд без изменения длины мышц). Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену и т.п.

Необходимо помнить о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и т.п. Можно включать в свои комплексы одно – два статических упражнения (например, «угол», «ласточка» и др.). Но после них обязательна ходьба или упражнения, позволяющие глубоко, ритмично дышать.

Даже сравнительно небольшие по объему тренировки, направленные на развитие силовых способностей, могут отрицательно повлиять на эластические свойства мышц, их способности к расслаблению, ухудшить и привести к «закрепощению», скованности движений. Могут даже наблюдаться нарушения координации, снижение быстроты и точности движений.

Подобные последствия не возникают, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление работавших мышц, самомассажем, а также включением в комплексы упражнений, которые подчеркивали бы контрастный переход от напряжения к расслаблению.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы над развитием качества силы, нельзя не сказать о способах измерения и контроля величины мышечных групп. Необходимо знать, что для измерения силы мышц применяют различные типы динамометров. С помощью ручного динамометра определяют силу мышц спины, ног, рук. Но можно судить о силе своих мышц и без специальных приборов. При занятиях физическими упражнениями в большинстве случаев приходится преодолевать вес собственного тела. Такие упражнения и являются одним из способов определения своей силы.

Например, силу мышц – сгибателей рук определяют по количеству подтягиваний. Силу разгибателей рук – по отжиманиям в упоре лежа. Силу мышц передней поверхности бедра – по приседаниям. Силу мышц брюшного пресса – по подниманиям прямых ног в положении лежа на спине или в висе и т.п. Оценивая уровень развития силы, сравнивают результаты с учебными нормативами.

Такой же схемы нужно придерживаться в самостоятельной работе над развитием гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Следовательно, чтобы увеличить ее, нужно выполнять упражнения с максимально возможной для себя амплитудой.

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

- перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;
- выполнять упражнения сериями, по несколько раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова – наклоны);
- амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;
- при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;
- упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа

в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле), делают наклоны вперед – касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше – знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно помнить, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Необходимо помнить, что влияние занятий физическими упражнениями может быть как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия);
- кончиками пальцев на виске (височная артерия);
- приложив ладонь к груди в области сердца.

Самостоятельное развитие прыгучести

Прыжковые упражнения оказывают значительное воздействие на организм, поэтому особые требования предъявляются к подготовке опорно-связочного аппарата. Перед самостоятельной тренировкой необходима тщательная разминка, отдых между сериями упражнений нужно обязательно заполнять ходьбой или медленным бегом. Кроме того, следует помнить, что прыгучесть относится к скоростно-силовым качествам. Если выполнять упражнения с большим отягощением и невысокой скоростью, то преимущественно будет развиваться сила, если то же движение повторять быстро и с небольшим сопротивлением, то будет развиваться скорость.

Скоростно-силовые упражнения отличаются тем, что в них в равной степени присутствуют два компонента – усилие и скорость. В прыжках нужно проявлять силу в очень короткое время, так называемую взрывную силу. В этом случае результативность прыжка будет зависеть от силы и быстроты отталкивания.

Самостоятельные тренировки, направленные на увеличение прыгучести, должны включать упражнения для развития силы ног и быстроты их разгибания. Этому способствуют следующие упражнения: для укрепления мышц и связок стопы (сгибания и разгибания стопы без отягощения и с отягощением); для развития силы ног (приседания на одной и обеих ногах в быстром темпе, то же с отягощением на плечах); для развития прыжковой выносливости (подскоки); для развития собственно прыгучести (прыжки вверх на одной и обеих ногах, ориентируясь на максимальный для себя результат).

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

- прыжковым упражнениям должна предшествовать тщательная подготовка мышц связок ног к нагрузке;
- использовать метод динамических усилий, то есть стараться повторять упражнения с большой скоростью. Вес отягощений или условия выполнения упражнений должны позволять за один подход, не снижая скорости, 15-20 раз повторить упражнение.

Прыжковая выносливость будет развиваться, если постепенно увеличивать время выполнения прыжков, доведя его до 1,5-2 минут.

Прыжки на результат в высоту и в длину будут способствовать развитию прыгучести, если их количество не превышает 8-12 повторений (с небольшими интервалами отдыха) за одну тренировку.

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в длину и в высоту с места. С прыжком в длину с места (как тестом для определения прыгучести) все знакомы еще с 1 класса общеобразовательной школы. Поэтому особых трудностей это не вызывает. Определить высоту прыжка с места проще всего по предварительно нанесенной на стену разметке, найдя разность между метками на стене, до которых достает рука в прыжке и дотягивается поднятая вверх рука, стоя на полу. Можно изготовить простейший прибор Абалакова – сантиметровая лента, одним концом закрепленная на поясе, а другим подвижно прикрепленная к полу.

Самостоятельное развитие выносливости

Каждый сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о разновидностях этого качества, механизмах, обеспечивающих его развитие, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля над ее изменением. Выносливость – это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую и др. Занимающиеся должны знать, что конкретными упражнениями развивается выносливость именно к этим упражнениям. Перенос наблюдается только в тех видах деятельности, которые обеспечиваются общими физиологическими и биохимическими механизмами.

В связи с этим необходимо вспомнить понятие о развитии аэробных и анаэробных возможностях организма, что если во время работы величина пульса не превышает 130-150 ударов в минуту, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. В том случае, когда упражнения вызывают частоту сердечных сокращений, превышающую 150 ударов в минуту, в организме занимающегося накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

Необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

Равномерность – основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Применяв этот метод, легче контролировать физические нагрузки. Базой, основой для развития в дальнейшем различных видов выносливости (например, скоростной выносливости) является общая выносливость, то есть способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Основными, доступными любому человеку средствами развития выносливости являются бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание.

Физическую нагрузку на начальном этапе занятий следует повышать постепенно, за счет увеличения длительности непрерывной работы, сохраняя примерно одинаковую скорость передвижения.

По мере приобретения опыта самостоятельной работы над собой можно использовать методы повторного и переменного упражнения. Повторный метод заключается в многократном преодолении определенных отрезков с интервалами отдыха, которые заполняются малоинтенсивной работой. Обычно на работу затрачивают до полутора минут, а на отдых в два раза больше. Используя переменный метод, преодолевают запланированную дистанцию с умеренной интенсивностью, время, от времени делая ускорения.

Наиболее распространенным средством развития выносливости является бег, поэтому приведем деление нагрузок, используемых на занятиях по бегу.

Предельные (максимальные) нагрузки. Работать с максимальной нагрузкой можно не более 15-20 секунд, то есть бежать не более 150 метров. Частота сердечных сокращений достигает 175-180 ударов в минуту.

Околопредельные (субмаксимальные) нагрузки разделяют на два диапазона. К первому относят бег продолжительностью от 15-20 до 40-60 секунд. На коротких дистанциях – 100-200 метров – у юношей скорость равна 5,0-5,7 м/с, на более длинных – 300-400 метров – 4,4-5,4 м/с; у девушек соответственно 4,8-5,2 и 4,3-4,8 м/с. Второй диапазон субмаксимальных нагрузок – 70-80 % от максимума, продолжительность до 1,5-2 минуты, дистанция у юношей 300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

Нагрузки большой интенсивности составляют примерно 55-70 % от максимума. У юношей это бег в течение 2-7 минут на дистанциях 600-1500 метров при скорости 3,5-4,0 м/с, у девушек в течение 2-6 минут на дистанциях 550-1200 метров со скоростью 3,4-3,9 м/с. Частота сердечных сокращений от 180-185 (при 60-процентной интенсивности нагрузки) до 200 ударов в минуту.

Нагрузки умеренной интенсивности – примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с – до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

Слабые нагрузки – 40-45% от максимума. Пульс – 140 ± 10 ударов в минуту.

Важно периодически контролировать приспособляемость своего организма к нагрузке. Наиболее доступным способом является определение частоты сердечных сокращений после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в 2-3 недели) проверять, как изменяется пульс под влиянием пробегания определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина частоты сердечных сокращений должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции. Таким же образом можно следить за изменением тренированности и в других видах деятельности, направленных на развитие выносливости.

Комплексное развитие основных двигательных качеств

Очень важно уметь определять объект для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, прыгучести, выносливости). Однако гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств. Для этого каждому надо на основе измерения уровня своей двигательной подготовленности уметь составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок. Соотношение средств в комплексе должно содействовать подтягиванию отстающих в развитии физических качеств, учитывать рациональную последовательность повторения упражнений в одном занятии (сначала упражнения для развития скорости, затем упражнения скоростно-силовой направленности, для развития силы и выносливости).

Необходимо знать, что двигательные качества тесно связаны между собой и не проявляются изолированно. Воздействие на комплекс двигательных качеств (когда выполняют упражнения и для развития быстроты, и силы, и выносливости и т.д.) более эффективно развивает каждое из двигательных качеств, чем использование упражнений только лишь для развития одного из них. Например, развивать силу ног одними приседаниями менее эффективно, чем в сочетании с различными прыжковыми упражнениями, требующими проявления быстроты.

Вместе с тем необходимо также вспомнить, что воздействие на любое двигательное качество приводит к определенным сдвигам в уровне развития других качеств. В том случае, когда изменение уровня развития одного двигательного качества влечет за собой изменение другого, говорят о прямом переносе двигательных качеств.

При составлении плана тренировок, готовясь, например, к сдаче учебного норматива и развивая для этого выносливость, надо учитывать возможность переноса одного и того же качества на разные движения. Чтобы подготовиться к успешному преодолению кроссовой дистанции, нужно развивать выносливость, в первую очередь аэробные возможности организма. Как известно, практически любые циклические движения, выполняемые в умеренном темпе, способствуют совершенствованию аэробных механизмов. Таким образом, в тренировках можно добиться желаемого результата, чередуя различные виды деятельности – плавание, езду на велосипеде, бег. Это разнообразит содержание занятий, будет препятствовать накоплению психической усталости от тренировок, более разносторонне подействует на организм человека.

Для рационального планирования занятий полезно знать, что существует отрицательный перенос двигательных качеств – повторение упражнений с целью повышения уровня развития одного двигательного качества тормозит развитие другого двигательного качества, а в некоторых случаях даже вызывает снижение его уровня развития.

Во избежание несчастных случаев, перетренировок и других негативных явлений необходимо уметь определять основные признаки утомления (нарушение координации движений, увеличенное потоотделение, синюшность кожных покровов лица, чрезмерная возбужденность, вялость, апатия) и знать, как поступать при их обнаружении.

Студентам будет полезно иметь приведенную ниже памятку «Занимающимся самостоятельно»:

1. Завести дневник самоконтроля. Отмечать в нем дату, часы занятий, частота сердечных сокращений до тренировки и во время тренировки, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений комплекса.

2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания.

а) Определить частоту сердечных сокращений, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: превышение ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее – отлично, от 25 до 50 % – хорошо, 50- 75 % – удовлетворительно, свыше 75 % – плохо. Увеличение количества ударов в два раза и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

б) Подняться на 4-й этаж в среднем для себя темпе без остановок (заметить по часам время подъема). Оценка: частота сердечных сокращений 100 ударов в минуту – отлично, 100-130 – хорошо, 130-150 – посредственно, 150 – нежелательно, показывает, что тренированность почти отсутствует.

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса и максимальный тест. На занятии повторять каждое упражнение, через 1-3 занятия увеличить нагрузки и т.д.

4. Заниматься в одно и то же время.

5. Перед занятием подсчитывать частоту сердечных сокращений. Определять частоту сердечных сокращений после трудных упражнений в процессе занятия, причем она не должна превышать 170-180 ударов в минуту. Через 5 минут после окончания занятия частота сердечных сокращений должна быть ниже 120 ударов в минуту (в противном случае нагрузка велика). Спустя еще 10 минут – до 100 ударов в минуту, если этого не произойдет, уменьшить количество повторений или снизить темп выполнения упражнений.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

В практике Академии студенту чаще предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>
2. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>

6.2 Дополнительная литература

1. Орлова С.В. Физическая культура. Издательство РГУФК, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

2. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие,2010.<http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие.Изд. – «Физическая культура»,2008.http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143
4. Лысова И.А. Физическая культура.М.: Московский гуманитарный университет,2011.<http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

6.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн.научных статей и публикаций.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы Спортивная база Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	3	18×36 648 м ²	1 2 2	Теннис, волейбол, настольный теннис, баскетбол
Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	3	231 м ²	2 3 6	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
Фитнес зал	4	80 м ²	2 2 3 6	Фитнес-аэробика
Бассейн	1	25 м	2	Плавание, аква-

		3 дорожки		аэробика
Открытые площадки	3	70×30 2100 м ²	На территории и РАНХиГС	Теннис, футбол, хоккей, каток

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrZMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**
Институт общественных наук
Факультет психологии
Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии
Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Решением кафедры
физического воспитания и здоровья
Протокол от «24» марта 2019 г. № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.14 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (легкая атлетика)
(индекс, наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы–составители:

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

Доцент, кандидат педагогических наук,
заведующий Кафедрой физического воспитания и здоровья

Самоуков А.Ф.

Старший преподаватель

Годик А.М.

Заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья, кандидат
педагогических наук, доцент ИОН РАНХиГС

Самоуков А.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ -----	4
2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО -----	4
3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ -----	5
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	6
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	8
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	10
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	15
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. -----	16
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости -----	23
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации -----	25
4.4. Методические материалы -----	27
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ -----	40
6. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	52
6.1 Основная литература -----	52
6.2 Дополнительная литература -----	52
6.3 Нормативные правовые документы -----	52
6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы -----	52
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы -----	53

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт. Лёгкая атлетика» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-8	<p>на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p>на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p> <p>на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа предусматривает изучение раздела «Физическая культура. Лёгкая атлетика». Освоение дисциплины «Физическая культура. Лёгкая атлетика» происходит на первом, втором и третьем курсах (1 – 6 семестры) в соответствии с учебным планом. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом в 1-5 семестрах – оценка, в 6 семестре- зачет. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, тестирование, реферат	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к

договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР / Э О, Д О Т*	
			Л	ЛР	ПЗ / Э О, Д О Т*	КСР		
Практический раздел								
1.	Беговые упражнения	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
4.	Метание малого мяча	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
5.	Подвижные игры с элементами л/а	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
7.	Специальная физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
8.	Общая физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
Теоретический раздел								
9.	см. Содержание дисциплины	В процессе занятий						
	Промежуточная аттестация	В процессе занятий						
	Итого	280	–	–	280	–	–	48
	Всего	328						

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Содержание дисциплины

Практический раздел Беговые упражнения

Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Бег по виражу, бег на результат.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Подбор индивидуального разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Метание малого мяча

Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 6-8м. «Скрестный» шаг при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 10-12м; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1м) с расстояния 12-18м, метание на результат.

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Игры с бегом: « Жмурки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты

Игры с прыжками: « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Бой петухов».

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Специальная физическая подготовка

• Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

• Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение,

перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

• Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

• Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

• Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Общефизическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м, 3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лёжа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Теоретический раздел

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

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура. Лёгкая атлетика»

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура. Лёгкая атлетика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности, опрос, реферат.

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);

- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);

- о дате и времени проведения аттестации;

- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;

- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);

- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
 - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
 - c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
- a) спорт
 - b) система физического воспитания
 - c) *физическая культура*
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
- a) *учебно-практические занятия*
 - b) занятия в спортивных секциях
 - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
- a) физическое развитие
 - b) *физическое воспитание*
 - c) физическая культура
5. Что является основным средством физического воспитания?
- a) *физическое упражнение*
 - b) физическая культура
 - c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
- a) *процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей*
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) *вид физической культуры для активного отдыха*
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
- a) *ребра, грудина, позвонки*
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
- a) *расслабление мышц*
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) *переносит к тканям тела питательные вещества и кислород*
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступая в аорту:
- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) *отдает кислород и питательные вещества*
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
- a) *это количество воздуха проходящее через легкие при одном дыхательном цикле*
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту

6. Кумулятивная адаптация – это:
- срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий*
 - способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
- утреннее время суток с 8 до 9 час
 - дневное время суток с 13 до 15 час
 - вечернее время суток с 17 до 19 час*
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
- гипертонией
 - гиподинамией*
 - гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
- скоростную выносливость
 - скоростно-силовую выносливость
 - общую выносливость*

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
- Общей выносливостью*
 - Тотальной выносливостью
 - Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
- Быстрота
 - Гибкость и подвижность в суставах
 - Выносливость
 - Мышечная сила*
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
- Морфофункциональных свойств и качеств*
 - Двигательных умений и навыков
 - Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
- Игровой
 - Соревновательный
 - Строгорегламентированного упражнения
 - Психорегулирующего упражнения*
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- Специальная выносливость*
 - Локальная выносливость
 - Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - понимание сущности заданий и активное их выполнение*
 - регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии*

- c) от освоенного к неосвоенному
- 8. Понятие «двигательная активность» отражает:
 - a) *Направленность на реализацию конкретной цели*
 - b) Суммарное количество движений и действий
 - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
- 9. Основным результатом физической подготовки является:
 - a) *Физическая готовность*
 - b) Физическое развитие
 - c) Физическое воспитание
- 10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
 - a) Целостного выполнения упражнения
 - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
 - c) *Идеомоторного упражнения*
- 11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
 - a) *Двигательные умения и навыки*
 - b) Физическая готовность
 - c) Тактические знания
- 12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
 - a) *Строгой регламентации*
 - b) Игрового
 - c) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
 - a) *Физическая готовность*
 - b) Физическая работоспособность.
 - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
 - a) 2
 - b) Без команды
 - c) 3
3. Самоконтроль – это:
 - a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - c) *Все ответы верны*
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
 - a) 10
 - b) 12
 - c) 15
5. Спорт – это:
 - a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 - b) *Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней*
 - c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
 - a) Спортивные секции и группы по видам спорта
 - b) *Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв*
 - c) Вводная гимнастика
 - d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

- a) Виды подготовки
 - b) *Подготовленность спортсмена*
 - c) Состояние спортсмена
 - d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
 - b) *Марафон*
 - c) 10000 м
 - d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
 - b) *42 км 195 м.*
 - c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
 - b) Франция
 - c) Бразилия
 - d) *СССР (Россия)*
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
 - b) *Фигурная аэробика*
 - c) Танцевальная аэробика
 - d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
 - b) *США*
 - c) Англия
 - d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
 - b) 8 x 15
 - c) *9 x 18*
 - d) 7 x 10

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
 - b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
 - c) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
 - b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
 - c) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*
3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
- a) *При внезапной остановке после интенсивного бега*
 - b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
 - c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
- b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
- c) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
- b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
- c) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

- a) Воздух и физические упражнения
- b) *Вода и физические упражнения*
- c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
- b) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*
- c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

- a) Подготовка студентов специализированных вузов
- b) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
- c) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

2. Профессиография – это:

- a) Графический профиль качеств специалиста
- b) *Описание профессиональной деятельности человека*
- c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

- a) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*
- b) Нормативные графики отдельных качеств специалиста
- c) Нормативные графики отдельных навыков специалиста

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

- a) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*
- b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
- c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:

- a) Соответствие нормам и требованиям профессии
- b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
- c) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*

6. Выносливость – это:

- a) Длительное продолжение физической и умственной работы
- b) *Способность противостоять утомлению*
- c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

7. Сила – это:

- a) Механическое воздействие на объект
- b) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*

с) Превышение одного усилия другим

8. Ловкость – это:

а) Быстрота выполнения движения

б) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве

с) Способность быстро координировать движения.

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Лёгкая атлетика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении учебно-тренировочных занятий:

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (количество раз)						15	12	9	7	5
вес до 85 кг						12	10	7	4	2
вес более 85 кг										
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес до 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
вес более 70 кг										
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						2.30	13.10	13.50	4.40	15.30

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме: контрольных тестов.

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0	1,03	1,44	1,24	4,10
		2,15	2,40	3,05	3,35	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	2,30
		1,40	1,50	2,00	2,15	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз)	60	50	40	30	20					
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						2.30	13.10	13.50	4.40	15.30

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	9,4	10,0	10,5	11,0	11,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.20	4.40	5.10	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	100	90	80 и менее
7.	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18	15	13 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	11,0	11,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	54,0	57,0	1.02	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.50	4.10	4.40	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330	300	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	110	100	90 и менее
7.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	25	15 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,8	18,0	18,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.10	11.40	12.40	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	340	300	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105	90	80 и менее
7.	Бег 5000 м	Без учета времени				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,5	14,9	15,5	16,0	16,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	50,0	55,0	1.00	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	15.00	16.00	17.00	18.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	300	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	115	100	90 и менее
7.	Бег 5000 м	Без учета времени				

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	18,0	18,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.00	11.30	12.20	15.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	340	310	280	260 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105	90	80 и менее
7.	Бег 5000 м или Кросс 1 км	Без учета времени				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	49,0	53,0	58,0	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.20	3.45	4.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	13.00	15.00	16.30	18.00	20.00 и более
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	350	300 и менее.
6.	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	120	110	100 и менее
7.	Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55	4.00	4.30 и более

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование раздела	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседа, визуальная оценка
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт. Лёгкая атлетика» студенты в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

В соответствии с Рекомендациями МО РФ к Приказу Минобразования России от 11.07.2002 года № 2654 и Положением РАНХиГС по БРС успешность работы студента в учебном семестре по дисциплине «Физическая культура» оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» от 0 до 36 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в семестре; от 36 до 72 баллов выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре; от 14 до 28 баллов – за сдачу практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям).

При получении студентом итоговой оценки (зачет) менее 50 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия (отработки).

«Удовлетворительно» – от 51 до 69 баллов;

«Хорошо» от 70 до 84 баллов;

«Отлично» от 85 до 100 баллов.

Студенту, выполнившему учебную программу по совокупности разных видов учебных работ свыше 100 баллов, выставляется оценка «зачёт» и 100 баллов.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Рубежная аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности, на 10 учебной неделе каждого семестра.

Итоговая аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки студента.

Дополнительные баллы студент может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Суммы баллов, набранных студентом по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт/балл».

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

№ п/п	Вид занятий	Часы	Учебные занятия	
			Минимум баллов	Максимум баллов
1	Входящая аттестация (тестирование ОФП)	4	3	6
2	Лекционные занятия (посещаемость)	10	5	10
3	Практические занятия (посещаемость)	52	26 занятий X 1 балл =26	26 занятий X 2 балла=52
4	Рубежная аттестация (тестирование СФП)	4	14	28
5	Теоретическая подготовленность	2	2	4
6	Итоговая аттестация	72	50	100

4.4.Методические материалы
Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Физическая культура и спорт. Лёгкая атлетика»

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту.

Перечень занятий для самостоятельной работы
Примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

Занятие 1

- 1) Бег в среднем темпе – 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Бег с ускорением – для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. – 4-5×30 м, Ж. – 3-4×30 м.
- 3) Выбегание со старта из положения упора присев – М. – 5-6×15 м, Ж. – 4-5×15 м.
- 4) Подтягивание в виси на перекладине – М.-3-4×4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 2-3×6.
- 5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи,- М. – 3-4×6, Ж. – 3-4×5.
- 6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятие 2

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) – М. – 3-4×10 прыжков, Ж. – 3-4×8 прыжков.
- 3) Челночный бег 3×10 м – 3-4 повторения.
- 4) Прыжки вверх из приседа – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 3

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки толчком двух спиной вперед – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.
- 3) Выбегание 3-4×4¹ со старта из положения упора присев спиной вперед – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 4

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Тройной прыжок с места – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорениями на 30-40 м (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).
- 4) Прыжки на месте с поворотом на 360°(8-10 повторений).
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 5

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 1).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 6

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Самостоятельные игры и подготовка – 50-60 минут.

Занятие 7

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 1) Выбегание со старта с опорой на руку – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений.
- 2) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м).
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. – 2-3×6. Сгибание и

¹ 3-4×4 – читайте как 3-4 подхода по 4 повторения.

разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 3-4×6.

4) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 8

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух через препятствия (мячи, кегля и т.п.) – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Челночный бег 5×5 м – 3-4 повторений.

4) Из приседа прыжки вверх с поворотом на 180° – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 9

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух правым и левым боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения, сидя на мяче – 4-5×15 м.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 10

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Пятерной прыжок с места – М. – 8-10 повторений, Ж. – 6-8 повторений.

3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения. (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 11

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 2).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 12

1) ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 13

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Выбегание с низкого старта – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, – М. – 3-4×30 м, Д. – 2-3×30 м.

4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги – Ж. – 2-3×15 м, то же прыжками на руках – М. – 2-3×10 м.

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 14

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Многоскоки – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Бег спиной вперед – 3-4×10 м.

4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди – Ж. – 3-4×6, то же с обхватом коленей руками – М. – 3-4×6.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 15

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Прыжки толчком правой (левой) левым (правым) боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения упора лежа – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

4) Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 16

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Прыжки в длину с разбега – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения.
- 4) Приседание на одной и другой ноге поочередно, партнер поддерживает за руку – М. – 2-3×5, Ж. – 2-3×4.
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 17

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 3).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 18

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятие 19—24

- 1) Повторить занятия 1—6.
- 2) Ловля отскочившего мяча с последующим броском в корзину – 10-12 повторений.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 25 – 40

- 1) Повторить занятия 6 – 18.
- 2) То же, см. занятие 8.

Занятие 41

- 1) Кросс – М. – 1800 м, Ж. – 1200 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 6).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 42

- 1) То же, см. занятие 31. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятия 43-54 – повторить занятия 25-36.

Занятие 55

- 1) Бег в среднем темпе – 5-6 минут ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Бег с максимальной скоростью – М. – 3×30 м, Ж. – 3×20 м.
- 3) Подтягивание в висе на перекладине – М. – 3×5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Ж. – 3×4.
- 4) Ловля и передача мяча одной рукой в парах – 5-7 минут.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 56

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед – 1×20 м; бег с максимальной скоростью – 1×20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед – 50-80 прыжков. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 57

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 9).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 58

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).
- 2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) – 3×15 м.
- 3) Ведение мяча с остановками и поворотами – 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения – 10-15 повторений.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 59

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 60

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 61

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Приседания с партнером, сидящим на плечах, с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды – М. – 3×3 или 3×4 . Приседания на правой ноге с опорой о бревно или другие снаряды – Ж. – 3×5 или 3×6 . То же на левой ноге.

3) Прыжки на правой ноге с продвижением вперед, то же на левой – 2×15 м.

4) Выбивание мяча в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 62

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Круговая тренировка: прыжки через 8-10 препятствий (набивные мячи, кегли) – 1 повторение. Бег с максимальной скоростью – 1×30 м, прыжки толчком двух с вращением скакалки назад – 50-70 пр. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 63

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 64

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге – 2×6 . Подтягивание в висе на перекладине – М. – 1×5 или 1×6 , сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 1×6 или 1×8 . Наклоны вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 65

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 66

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 67-78 – повторить занятия 55-66.

Занятие 79

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Бег с остановками по сигналу – 4-5 повторений. Повторный бег на 30 м – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений. Передача мяча в парах при ведении – 3×20 м (то же, но передача мяча за спиной – 3×20 м).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 80

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Круговая тренировка: прыжки толчком двух через препятствия (кегли, набивные мячи) – $1 \times 6-8$, бег с ускорением на 30 м – 1 повторение, приседания, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг), 1×15 – выполнять в максимальном темпе. Комплекс

повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 81

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 7).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 82

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Передача футбольного мяча в парах. Расстояние между партнерами 10-15 м – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1,5-2,0 м – М. – 3-4 повторений. Удары мячом по воротам с расстояния 10-15 м – М. – по 10-15 ударов. Передача баскетбольного мяча в парах одной рукой. Расстояние между парами 8-10 м – Ж. – 30-40 передач. В тройках: двое нападающих против одного защитника (ведение, передачи, обманные движения, броски в корзину) – Ж. – 10-15 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 83

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 1).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 84

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 85

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) В парах передача шайбы с правой и левой стороны – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1-1,5 м – М. – 4-5 повторений. Введение шайбы – М. – 4×15 м. Прыжки с места толчком двух спиной вперед – Ж. – 8-10 повторений. Выбегание со старта из положения упора присев спиной вперед (Ж. – 4×15 м). Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (Ж. – 3-4×8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 86

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Круговая тренировка: ведение баскетбольного мяча с обводкой 5-6 кеглей и броском в корзину – 1 повторение; прыжки толчком двух по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (М. – 8-10 повторений, Ж. – 4-6 повторений). Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 87

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 88

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) Передача шайбы в парах в движении (М. – 5×15 м). Броски шайбой по воротам с 8-10 м – М. – 10-15 минут. Прыжки толчком двух с продвижением вперед «змейкой» в колонне по одному, положив руки на плечи впереди стоящего (Ж. – 3×20 м). Передача баскетбольного мяча в парах в движении – Ж. – 3×20 м. Бросок мяча в корзину после ведения – 8-10 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 89

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 90

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 91-96 – повторить занятия 79-84

Занятие 97

1) ОРУ (комплекс № 11).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Подъем скользящим шагом (М. – 10×15 м, Ж. – 8×15 м). Эстафета на дистанции 50 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

2) Самостоятельные игры, катание с гор.

Занятие 98

1) ОРУ (комплекс № 13).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Поворот упором двумя «плугом» (8-10 повторений).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 99

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 100

1) ОРУ (комплекс № 1).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе 5-7 минут. Передвижение попеременным четырехшажным ходом (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м). Переход от одновременных ходов к попеременным (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 101

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 102

1) ОРУ (комплекс № 6).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) Самостоятельные игры – 50-60 минут.

Занятие 103

1) ОРУ (комплекс № 6 или 5).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение попеременным двухшажным ходом (М. – 4× , Ж. – 3×30 м). Передвижение на лыжах с ускорениями (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Эстафета на дистанции 50 м – М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 104

1) ОРУ (комплекс № 7 или 8).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение одновременным двухшажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Эстафета на одной лыже (без палок) – М. – 3×30 м, Ж. – 2-3×30 м.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 105

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 106

1) ОРУ (комплекс № 10 или 9).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение бесшажным ходом (М. – 3-4×14 м, Ж. – 3-4×10 м). Эстафета на лыжах без палок. Дистанция 20-30 м

(М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 107

1) Передвижение на лыжах без учета времени – М. – 5 км, Ж. – 3 км.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 108

1) ОРУ (комплекс № 13 или 12).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 102.

Занятия 109-130 — повторить занятия 97-108.

Занятия 131-152 — повторить занятия 97-108.

Занятия 153-178 — повторить занятия 85-90.

Занятия 179-192 — повторить занятия 79-90.

Занятия 193-210 — повторить занятия 1-17.

Занятия 211-248 — повторить занятия 18-55.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания: на два шага – руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага – руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню – выдох (8-10 повторений).

Упр. 2. Из положения руки вниз «в замок» ладонями наружу, на два шага – руки вверх, прогнуться. На следующие два шага – опустить руки (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки за голову, на каждый шаг – пружинящие наклоны вперед (8-10 повторений.).

Упр. 4. Из положения руки в сторону, шагом левой – выпад вперед с поворотом туловища влево; шагом правой – выпад вперед с поворотом туловища вправо (6-8 повторений.).

Комплекс 2 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс 1).

Упр. 2. На четыре шага – четыре круга руками вперед, на следующие четыре шага – четыре круга руками назад (6-8 повторений).

Упр. 3. Из положения руки вверх «в замок» ладонями наружу, на каждый шаг — наклоны туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, на каждый шаг – поочередные пружинящие выпады правой и левой вперед (8-10 повторений).

Комплекс 3 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс № 1).

Упр. 2. Из положения руки перед грудью, на два шага – рывки согнутыми руками назад, на следующие два шага – прямыми (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки «в замок» над головой, шагом правой – выпад вперед с рывком руками назад; то же шагом левой (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, ходьба в полуприседе с постепенным переходом на ходьбу в приседе (20-30 секунд).

Комплекс 4 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки вверх, на два шага — два круга руками вперед, на следующие два шага – то же назад (10-12 повторений).

Упр. 3. Из положения руки перед грудью, шагом правой – выпад вперед с рывком согнутыми руками назад, шагом левой – выпад вперед с рывком прямыми руками назад (8-10 повторений).

Упр. 4. Три прыжка толчком двумя с продвижением вперед, на четвертый – поворот на 360° (10-15 повторений).

Комплекс 5 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – разводя руки в стороны и растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок – вдох, 2 – растягивая скакалку, опустить ее за голову, приставить правую – выдох, 3 – скакалку вверх, левую назад на носок – вдох, 4 – и.п. – выдох (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – сложенная вдвое скакалка за головой. 1 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, левую влево, 2 – выпад влево, наклон туловища вправо, 3 – толчком левой выпрямиться, левую поднять влево, 4 – и.п., 5-8 – то же правой, наклоняясь влево (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – левую назад на носок, сложенная вдвое скакалка сверху. 1 – растягивая скакалку, руки вперед, левую махом вперед, касаясь носком скакалки, 2 – левую назад на носок, скакалку вверх, 3-8 – то же, 9-16 – то же правой (2-4 повторения).

Упр. 4. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, перед грудью. 1 – скакалку вверх, наклон назад, 2 – наклон, вперед прогнувшись, 3 – присед, скакалку вперед, 4 – и.п. (6-8 повторений).

Комплекс 6 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок, прогнуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой (4-6 повторения).

Упр. 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – поворот туловища налево, растягивая скакалку, поднять ее вверх с рывком руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же с поворотом направо (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – скакалку вверх, наклон назад; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – наклон, вперед прогнувшись, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – присед на правой, левая в сторону, сложенная вдвое скакалка за головой. 1-4 – медленно перенести центр тяжести тела на левую ногу, 5-8 – вернуться в и.п. (4-6 повторений).

Комплекс 7 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки в стороны, на каждый шаг – выпад вперед с поворотом туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки в стороны, на четыре шага – четыре рывка руками назад, на следующие четыре шага – круги руками вперед (4-6 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, три прыжка в приседе, на четвертый – прыжок вверх (20-30 пр.).

Комплекс 8 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки на пояс, шагом правой – наклон вправо, шагом левой – наклон влево, шагом правой – наклон вперед, кончиками пальцев касаясь площадки, то же шагом левой (6-8 повторений).

Упр. 3. Шагом правой ногой – руки вперед, шагом левой – рывок руками назад, шагом правой – руки вверх, шагом левой – руки вниз (6-8 повторений).

Упр. 4. Шагом правой ногой – выпад вперед с опорой руками о колено. То же шагом левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 9 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 3-4 – палку за голову, встать на всю ступню – выдох. 5-6 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 7-8 – и.п. – выдох (4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на изгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – присед на носках, не наклоняя туловища, палку зажать под коленями, руки вперед. 1-2 – захватив палку за концы и выпрямляя ноги, наклон вперед, палку вверх-назад, 3-4 – и.п. (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 2 – прыжком ноги вместе, палку вверх, 3 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 4 – и.п. (12-16 повторений).

Комплекс 10 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой ногой (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – палка вниз. 1 – выпад правой вперед, палку вверх, рывок руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – то же. 1-2 – поочередное перешагивание правой и левой через гимнастическую палку, 3 – присед, палку назад, 4 – встать, палку вниз, 5-6 – поочередное перешагивание через гимнастическую палку, 7 – присед, палку вперед, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – палку поставить перед собой вертикально и придерживать ее пальцами рук. Опуская палку, перемах через нее правой, схватить палку руками, не давая ей упасть на площадку. То же левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 11 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись руками сверху. Поочередные наклоны вперед (по 6-8 наклонов).

Упр. 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони. Поочередные сгибания и выпрямления рук с преодолением сопротивления, оказываемого друг другу (по 15-20 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя, упираясь руками в плечи друг друга. Шагом вперед, преодолевая сопротивление, столкнуть друг друга назад (по 6-8 повторений).

Упр. 4. Пять — семь приседаний на правой ноге, левую вперед, оказывая помощь друг другу. То же на другой ноге (по 4-6 повторений).

Комплекс 12 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя лицом к лицу, захватить друг друга «в обхват». 1-4 – поочередно приподнять друг друга (по 6-10 повторений).

Упр. 2. И.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу, взяться руками сверху. 1 — наклон вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вниз. Поднимание и опускание рук с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 8-10 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. Прыжки вверх с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 10-15 повторений).

Комплекс 13 (упражнения выполняются с лыжными палками)

Упр. 1. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1-2 – приседание с опорой о палки, 3-4 – и.п. (4-6 повторений). То же, приседая на правой ноге, то же на левой, то же на двух ногах в быстром темпе (по 4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палки за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх горизонтально. 1 – наклон туловища вправо, сгибая левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону, сгибая правую ногу (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1 – прыжок согнув ноги, 2 – и.п. (6-8 повторений). То же, но прыжки ноги врозь: 1-2 – правая вперед, левая назад, 3-4 – то же со сменой положения ног (6-8 повторений).

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Общая и моторная плотность занятия.
33. Возрастные особенности содержания занятий.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.
38. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
39. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
40. Медицинское обеспечение соревнований.
41. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
30. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности студента.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

Примерный перечень домашних заданий¹

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задание 2. Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Задание 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Задание 5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Задание 7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 8. Составить комплекс специально развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 9. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Тестирование физической подготовленности

№	Тест	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек)	15.4	15.1	14.8	18.0	17.5	17.0
2	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	160	170	180
3	Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	10	12	10	13	17
4	Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	8	10	12
5	Тест на общую выносливость: Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д)	15.20	14.20	13.20	12.30	11.45	11.15
6	Тест на гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	8	11	8	11	14

¹ В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к студентам, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на скоростно-Осиловую подготовленность – Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины «Физическая культура» в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу студентов, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения – они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега – с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами – это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор, лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики – это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование, то есть распределения в течение какого-то периода времени, умения анализировать полученные результаты, в том числе измерять уровень основных двигательных качеств, подсчитывать изменение частоты сердечных сокращений, измерять показатели физического развития.

Важным умением является организация и судейство подвижных и спортивных игр, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых приводятся те или иные упражнения. Важными являются умения пользоваться измерительными приборами (секундомер сантиметровая лента), навыки и умения ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой: просмолка и смазка лыж смазка лыжных ботинок, точка коньков, стирка спортивных костюмов и т.д., навыки и умения регистрации своих достижений (ведение дневника самоконтроля, анализ своих записей и т.п.). Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даст возможность студентам грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Выполнение утренней гимнастики

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.
- Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаляющего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.
- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.
- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.
- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.
- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же произвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

І комплекс (без предметов)

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – то же вправо.
- И. п. – о. с. 1-4 – сесть на пол, руки вперед; 5-8 – встать, не опираясь руками.

- И. п. – о. с. 1-4 – круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 – круги руками вперед; 9-12 – круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 – круги руками назад.
- И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямить ноги и положить их на пол.
- И. п. – упор лежа на груди. 1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- Ходьба на месте.

II комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.
- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.
- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх, подняться на носки; 4 – и. п.
- И. п. – руки к плечам. 1-4 – круги согнутыми руками вперед; 5-8 – круги прямыми руками вперед; 9-12 – круги согнутыми руками назад; 13-16 – круги прямыми руками назад.
- И. п. – о. с. 1 – взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – сед, руки вверху. 1-3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 – и. п.
- И. п. – сед, руки сзади. 1 – прогнуться, упор, лежа сзади; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – встать.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 – и. п.
- И. п. – руки вперед-наружу. 1 – взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.

- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – палка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же левой ногой.
- И. п. – лежа на спине, палка впереди. 1-2 – согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 – и. п.
- И. п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, подвести палку под колени; 2 – зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 – опустить руки, взять палку и встать.
- И. п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 – палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 – палку горизонтально вниз.
- И. п. – о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

V комплекс (с короткой скакалкой)

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.
- И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 – и. п.
- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голени в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.

- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений является очень важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Постепенно, выполняя общеразвивающие упражнения, делая задания по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, необходимо учиться их различать и сохранять заданные амплитуду и скорость движений.

Особое внимание надо уделять поддержанию определенной скорости бега. Пробегание отрезков со средней скоростью усиливает направленность на развитие выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Для формирования этого умения рекомендуется чаще практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях) для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

Прежде чем вплотную, на практике, приступить к решению данной задачи, необходимо помнить, что функция общеразвивающих упражнений не заключается только в подготовке организма занимающегося к предстоящей работе, к сложным двигательным действиям. Само по себе повторение этих упражнений может оказывать значительное положительное влияние на организм человека.

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

1. **определение**
общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения различных частей тела (рук, ног, наклоны туловища, подскоки и т. п.). Их можно выполнять и с предметами, например с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

2. **Назначение общеразвивающих упражнений.** Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке прорабатывают упражнения для плечевого пояса, особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добываясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы и гибкости

Самостоятельная работа над развитием двигательных качеств – довольно высокая ступень на пути к самостоятельным тренировкам.

Говоря о специальных упражнениях для развития силы и гибкости, следует напомнить, что сила человека – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Для самостоятельных занятий по развитию силы нужно знать, какие упражнения (два вида) для этого применяются:

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и т.п.);
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (подтягивания в висе и висе, лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания и т. п.). Кроме того, надо знать, как эти упражнения выполнять, какие правила соблюдать.

При выполнении упражнений для развития силы следует:

- повторять упражнения до утомления, но не до предельных напряжений;
- выполнять упражнения в удобном для себя темпе;
- не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения.

Необходимо также подбирать такой вес отягощений, чтобы упражнение с ним можно было повторить не менее 8-12 раз, а увеличивать его после доведения количества повторений до 15-20. Этому же принципу нужно придерживаться и при упражнениях с преодолением веса собственного тела, но регулировать степень усилий, изменяя условия выполнения упражнений. Например, при сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа изменять высоту опоры: чем выше опора руками, тем легче отжиматься, тем меньше прилагаемое усилие; при поднимании ног в положении лежа на спине усилия можно уменьшить, положив ноги на возвышение. Подобным образом можно изменять условия выполнения практически любого движения.

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью; их задача – подготовить мышцы к тренировке, разогреть их); упражнение для рук – с гантелями, с резиновыми бинтами, с преодолением веса собственного тела; упражнения для ног: приседания на одной или обеих ногах; выпрыгивания из приседа; передвижение в приседе и т. п. Упражнения для туловища: поднимание ног в висе или лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на спине; прогибание в положение, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на груди; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты. Перечисленные упражнения могут выполняться с отягощениями или без них. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо одну группу мышц, но, все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

Когда вы в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным людям, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Необходимо помнить, что увлечение однонаправленными упражнениями для развития силы может причинить организму вред. Поэтому наряду с приведенными выше

методами следует развивать силу методом динамических усилий. Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени (обычно 5-6 секунд без изменения длины мышц). Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену и т.п.

Необходимо помнить о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и т.п. Можно включать в свои комплексы одно – два статических упражнения (например, «угол», «ласточка» и др.). Но после них обязательна ходьба или упражнения, позволяющие глубоко, ритмично дышать.

Даже сравнительно небольшие по объему тренировки, направленные на развитие силовых способностей, могут отрицательно повлиять на эластические свойства мышц, их способности к расслаблению, ухудшить и привести к «закрепощению», скованности движений. Могут даже наблюдаться нарушения координации, снижение быстроты и точности движений.

Подобные последствия не возникают, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление работавших мышц, самомассажем, а также включением в комплексы упражнений, которые подчеркивали бы контрастный переход от напряжения к расслаблению.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы над развитием качества силы, нельзя не сказать о способах измерения и контроля величины мышечных групп. Необходимо знать, что для измерения силы мышц применяют различные типы динамометров. С помощью ручного динамометра определяют силу мышц спины, ног, рук. Но можно судить о силе своих мышц и без специальных приборов. При занятиях физическими упражнениями в большинстве случаев приходится преодолевать вес собственного тела. Такие упражнения и являются одним из способов определения своей силы.

Например, силу мышц – сгибателей рук определяют по количеству подтягиваний. Силу разгибателей рук – по отжиманиям в упоре лежа. Силу мышц передней поверхности бедра – по приседаниям. Силу мышц брюшного пресса – по подниманиям прямых ног в положении лежа на спине или в висе и т.п. Оценивая уровень развития силы, сравнивают результаты с учебными нормативами.

Такой же схемы нужно придерживаться в самостоятельной работе над развитием гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Следовательно, чтобы увеличить ее, нужно выполнять упражнения с максимально возможной для себя амплитудой.

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

- перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;
- выполнять упражнения сериями, по несколько раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова – наклоны);
- амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;
- при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;
- упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа

в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле), делают наклоны вперед – касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше – знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно помнить, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Необходимо помнить, что влияние занятий физическими упражнениями может быть как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия);
- кончиками пальцев на виске (височная артерия);
- приложив ладонь к груди в области сердца.

Самостоятельное развитие прыгучести

Прыжковые упражнения оказывают значительное воздействие на организм, поэтому особые требования предъявляются к подготовке опорно-связочного аппарата. Перед самостоятельной тренировкой необходима тщательная разминка, отдых между сериями упражнений нужно обязательно заполнять ходьбой или медленным бегом. Кроме того, следует помнить, что прыгучесть относится к скоростно-силовым качествам. Если выполнять упражнения с большим отягощением и невысокой скоростью, то преимущественно будет развиваться сила, если то же движение повторять быстро и с небольшим сопротивлением, то будет развиваться скорость.

Скоростно-силовые упражнения отличаются тем, что в них в равной степени присутствуют два компонента – усилие и скорость. В прыжках нужно проявлять силу в очень короткое время, так называемую взрывную силу. В этом случае результативность прыжка будет зависеть от силы и быстроты отталкивания.

Самостоятельные тренировки, направленные на увеличение прыгучести, должны включать упражнения для развития силы ног и быстроты их разгибания. Этому способствуют следующие упражнения: для укрепления мышц и связок стопы (сгибания и разгибания стопы без отягощения и с отягощением); для развития силы ног (приседания на одной и обеих ногах в быстром темпе, то же с отягощением на плечах); для развития прыжковой выносливости (подскоки); для развития собственно прыгучести (прыжки вверх на одной и обеих ногах, ориентируясь на максимальный для себя результат).

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

- прыжковым упражнениям должна предшествовать тщательная подготовка мышц связок ног к нагрузке;
- использовать метод динамических усилий, то есть стараться повторять упражнения с большой скоростью. Вес отягощений или условия выполнения упражнений должны позволять за один подход, не снижая скорости, 15-20 раз повторить упражнение.

Прыжковая выносливость будет развиваться, если постепенно увеличивать время выполнения прыжков, доведя его до 1,5-2 минут.

Прыжки на результат в высоту и в длину будут способствовать развитию прыгучести, если их количество не превышает 8-12 повторений (с небольшими интервалами отдыха) за одну тренировку.

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в длину и в высоту с места. С прыжком в длину с места (как тестом для определения прыгучести) все знакомы еще с 1 класса общеобразовательной школы. Поэтому особых трудностей это не вызывает. Определить высоту прыжка с места проще всего по предварительно нанесенной на стену разметке, найдя разность между метками на стене, до которых достает рука в прыжке и дотягивается поднятая вверх рука, стоя на полу. Можно изготовить простейший прибор Абалакова – сантиметровая лента, одним концом закрепленная на поясе, а другим подвижно прикрепленная к полу.

Самостоятельное развитие выносливости

Каждый сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о разновидностях этого качества, механизмах, обеспечивающих его развитие, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля над ее изменением. Выносливость – это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую и др. Занимающиеся должны знать, что конкретными упражнениями развивается выносливость именно к этим упражнениям. Перенос наблюдается только в тех видах деятельности, которые обеспечиваются общими физиологическими и биохимическими механизмами.

В связи с этим необходимо вспомнить понятие о развитии аэробных и анаэробных возможностях организма, что если во время работы величина пульса не превышает 130-150 ударов в минуту, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. В том случае, когда упражнения вызывают частоту сердечных сокращений, превышающую 150 ударов в минуту, в организме занимающегося накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

Необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

Равномерность – основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Применяв этот метод, легче контролировать физические нагрузки. Базой, основой для развития в дальнейшем различных видов выносливости (например, скоростной выносливости) является общая выносливость, то есть способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Основными, доступными любому человеку средствами развития выносливости являются бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание.

Физическую нагрузку на начальном этапе занятий следует повышать постепенно, за счет увеличения длительности непрерывной работы, сохраняя примерно одинаковую скорость передвижения.

По мере приобретения опыта самостоятельной работы над собой можно использовать методы повторного и переменного упражнения. Повторный метод заключается в многократном преодолении определенных отрезков с интервалами отдыха, которые заполняются малоинтенсивной работой. Обычно на работу затрачивают до полутора минут, а на отдых в два раза больше. Используя переменный метод, преодолевают запланированную дистанцию с умеренной интенсивностью, время, от времени делая ускорения.

Наиболее распространенным средством развития выносливости является бег, поэтому приведем деление нагрузок, используемых на занятиях по бегу.

Предельные (максимальные) нагрузки. Работать с максимальной нагрузкой можно не более 15-20 секунд, то есть бежать не более 150 метров. Частота сердечных сокращений достигает 175-180 ударов в минуту.

Околопредельные (субмаксимальные) нагрузки разделяют на два диапазона. К первому относят бег продолжительностью от 15-20 до 40-60 секунд. На коротких дистанциях – 100-200 метров – у юношей скорость равна 5,0-5,7 м/с, на более длинных – 300-400 метров – 4,4-5,4 м/с; у девушек соответственно 4,8-5,2 и 4,3-4,8 м/с. Второй диапазон субмаксимальных нагрузок – 70-80 % от максимума, продолжительность до 1,5-2 минуты, дистанция у юношей 300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

Нагрузки большой интенсивности составляют примерно 55-70 % от максимума. У юношей это бег в течение 2-7 минут на дистанциях 600-1500 метров при скорости 3,5-4,0 м/с, у девушек в течение 2-6 минут на дистанциях 550-1200 метров со скоростью 3,4-3,9 м/с. Частота сердечных сокращений от 180-185 (при 60-процентной интенсивности нагрузки) до 200 ударов в минуту.

Нагрузки умеренной интенсивности – примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с – до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

Слабые нагрузки – 40-45% от максимума. Пульс – 140 ± 10 ударов в минуту.

Важно периодически контролировать приспособляемость своего организма к нагрузке. Наиболее доступным способом является определение частоты сердечных сокращений после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в 2-3 недели) проверять, как изменяется пульс под влиянием пробегания определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина частоты сердечных сокращений должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции. Таким же образом можно следить за изменением тренированности и в других видах деятельности, направленных на развитие выносливости.

Комплексное развитие основных двигательных качеств

Очень важно уметь определять объект для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, прыгучести, выносливости). Однако гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств. Для этого каждому надо на основе измерения уровня своей двигательной подготовленности уметь составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок. Соотношение средств в комплексе должно содействовать подтягиванию отстающих в развитии физических качеств, учитывать рациональную последовательность повторения упражнений в одном занятии (сначала упражнения для развития скорости, затем упражнения скоростно-силовой направленности, для развития силы и выносливости).

Необходимо знать, что двигательные качества тесно связаны между собой и не проявляются изолированно. Воздействие на комплекс двигательных качеств (когда выполняют упражнения и для развития быстроты, и силы, и выносливости и т.д.) более эффективно развивает каждое из двигательных качеств, чем использование упражнений только лишь для развития одного из них. Например, развивать силу ног одними приседаниями менее эффективно, чем в сочетании с различными прыжковыми упражнениями, требующими проявления быстроты.

Вместе с тем необходимо также вспомнить, что воздействие на любое двигательное качество приводит к определенным сдвигам в уровне развития других качеств. В том случае, когда изменение уровня развития одного двигательного качества влечет за собой изменение другого, говорят о прямом переносе двигательных качеств.

При составлении плана тренировок, готовясь, например, к сдаче учебного норматива и развивая для этого выносливость, надо учитывать возможность переноса одного и того же качества на разные движения. Чтобы подготовиться к успешному преодолению кроссовой дистанции, нужно развивать выносливость, в первую очередь аэробные возможности организма. Как известно, практически любые циклические движения, выполняемые в умеренном темпе, способствуют совершенствованию аэробных механизмов. Таким образом, в тренировках можно добиться желаемого результата, чередуя различные виды деятельности – плавание, езду на велосипеде, бег. Это разнообразит содержание занятий, будет препятствовать накоплению психической усталости от тренировок, более разносторонне подействует на организм человека.

В самостоятельные тренировки нужно включать упражнения, разносторонне воздействующие на организм. В период подготовки к соревнованиям, к сдаче учебных нормативов следует подбирать упражнения, которые по своей структуре наиболее близки к соревновательным. Например, готовясь к выполнению норматива по подтягиванию, можно развивать силу дельтовидной, большой грудной, широчайшей мышцы спины, двуглавой – всех тех мышц, которые обеспечивают подъем тела из виса в вис на согнутых руках. Однако непосредственно перед соревнованиями лучше повторять подтягивание с соблюдением правил соревнований.

Во избежание несчастных случаев, перетренировок и других негативных явлений необходимо уметь определять основные признаки утомления (нарушение координации движений, увеличенное потоотделение, синюшность кожных покровов лица, чрезмерная возбужденность, вялость, апатия) и знать, как поступать при их обнаружении.

Студентам будет полезно иметь приведенную ниже памятку «Занимающимся самостоятельно»:

1. Завести дневник самоконтроля. Отмечать в нем дату, часы занятий, частота сердечных сокращений до тренировки и во время тренировки, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений комплекса.

2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания.

а) Определить частоту сердечных сокращений, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: превышение ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее – отлично, от 25 до 50 % – хорошо, 50- 75 % – удовлетворительно, свыше 75 % – плохо. Увеличение количества ударов в два раза и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

б) Подняться на 4-й этаж в среднем для себя темпе без остановок (заметить по часам время подъема). Оценка: частота сердечных сокращений 100 ударов в минуту – отлично, 100-130 – хорошо, 130-150 – посредственно, 150 – нежелательно, показывает, что тренированность почти отсутствует.

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса и максимальный тест. На занятии повторять каждое упражнение, через 1-3 занятия увеличить нагрузки и т.д.

4. Заниматься в одно и то же время.

5. Перед занятием подсчитывать частоту сердечных сокращений. Определять частоту сердечных сокращений после трудных упражнений в процессе занятия, причем она не должна превышать 170-180 ударов в минуту. Через 5 минут после окончания занятия частота сердечных сокращений должна быть ниже 120 ударов в минуту (в противном случае нагрузка велика). Спустя еще 10 минут – до 100 ударов в минуту, если этого не произойдет, уменьшить количество повторений или снизить темп выполнения упражнений.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

В практике Академии студенту чаще предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 6.0, Word 7.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо поэтапного освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>
2. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>

6.2 Дополнительная литература

1. Орлова С.В. Физическая культура. Издательство РГУФК, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

2. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие,2010.<http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие.Изд. – «Физическая культура»,2008.http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143
4. Лысова И.А. Физическая культура.М.: Московский гуманитарный университет,2011.<http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

6.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>
 ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red - на данном сайте представлена литература разной тематики
 Lexis Nexis Academic (Lexis Uni) <https://lexisnexis.com/>
 ЭБС «Мобильная библиотека ЛитРес» <http://biblio.litres.ru/>- крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн.научных статей и публикаций.
 ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
<http://ranepa.ru> - на этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы Спортивная база Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	3	18×36 648 м ²	1 2 2	Теннис, волейбол, настольный теннис, баскетбол
Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	3	231 м ²	2 3 6	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
Фитнес зал	4	80 м ²	2 2 3	Фитнес-аэробика

			6	
Бассейн	1	25 м 3 дорожки	2	Плавание, аква-аэробика
Открытые площадки	3	70×30 2100 м ²	На территории и РАНХиГС	Теннис, футбол, хоккей, каток

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Решением кафедры
физического воспитания и здоровья
Протокол от «24» марта 2019 г. № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.14 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (плавание)
(индекс, наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы–составители:

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

Кандидат психологических наук, доцент

Голушко Т.В.

Кандидат педагогических наук, доцент

Колганова Е.Ю.

Старший преподаватель

Архипкин И.В.

Заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья, кандидат
педагогических наук, доцент ИОН РАНХиГС

Самоуков А.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ -----	4
2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО -----	4
3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ -----	5
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	7
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	8
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	10
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	14
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. -----	14
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости -----	21
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации -----	23
4.4. Методические материалы -----	25
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ -----	39
6. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	51
6.1 Основная литература -----	51
6.2 Дополнительная литература -----	51
6.3 Нормативные правовые документы -----	51
6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы -----	51
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы -----	55

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт. Плавание» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-8	<p>на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p>на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p> <p>на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт. Плавание». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт. Плавание» происходит на первом, втором и третьем курсах (1 – 6 семестры) в соответствии с учебным планом. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом в 1-5 семестрах – оценка, в 6 семестре- зачет. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, тестирование, реферат	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету /

профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины «Физическая культура и спорт. Плавание»

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/ Э О, Д О Т*	
			Л	ЛР	ПЗ/ Э О, Д О Т*	КСР		
Практический раздел								
1.	Техническая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
2.	Плавательная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
3.	Интегральная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
4.	Соревновательная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
5.	Функциональная тренировка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
7.	Специальная физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
8.	Общая физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
Теоретический раздел								
9.	см. Содержание дисциплины	В процессе занятий						
	Промежуточная аттестация	В процессе занятий						
	Итого	280	–	–	280	–	–	48
	Всего	328						

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Содержание дисциплины

Практический раздел Техническая подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Повороты и старты

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Игры в воде

«Невод», «Байдарки», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Плавательная подготовка

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменной гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка).То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем в задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылкой мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками кнаружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Стар при смене этапов в эстафетном плавании. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения. Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения.

Соревновательная подготовка

Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу. Модельные тренировки, прикидки.

Функциональная тренировка

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов : движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения).

Общефизическая подготовка

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др. Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу- шпагат, стойка на лопатках и др. Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний

Теоретический раздел

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

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт. Плавание»

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Плавание» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности.

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Под физической культурой понимается:
 - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
 - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
 - c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - a) спорт
 - b) система физического воспитания
 - c) *физическая культура*
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
 - a) *учебно-практические занятия*
 - b) занятия в спортивных секциях
 - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
 - a) физическое развитие
 - b) *физическое воспитание*
 - c) физическая культура
5. Что является основным средством физического воспитания?
 - a) *физическое упражнение*
 - b) физическая культура
 - c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
 - a) *процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей*
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
 - a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) *вид физической культуры для активного отдыха*
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
 - a) *ребра, грудина, позвонки*
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
 - a) *расслабление мышц*
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:
 - a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) *переносит к тканям тела питательные вещества и кислород*
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
 - a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) *отдает кислород и питательные вещества*
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
 - a) *это количество воздуха проходящее через легкие при одном дыхательном цикле*
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
 - a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) *приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий*
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
 - a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час
 - c) *вечернее время суток с 17 до 19 час*
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
 - a) гипертонией
 - b) *гиподинамией*
 - c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
 - a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) *общую выносливость*

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
 - a) *Общей выносливостью*
 - b) Тотальной выносливостью
 - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
 - a) Быстрота
 - b) Гибкость и подвижность в суставах
 - c) Выносливость
 - d) *Мышечная сила*
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
 - a) *Морфофункциональных свойств и качеств*
 - b) Двигательных умений и навыков
 - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
 1. Игровой
 2. Соревновательный
 3. Строго регламентированного упражнения

4. *Психорегулирующего упражнения*
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- Специальная выносливость*
 - Локальная выносливость
 - Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - понимание сущности заданий и активное их выполнение*
 - регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии*
 - от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- Направленность на реализацию конкретной цели*
 - Суммарное количество движений и действий
 - Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- Физическая готовность*
 - Физическое развитие
 - Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- Целостного выполнения упражнения
 - Расчлененно-конструктивного упражнения
 - Идеомоторного упражнения*
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- Двигательные умения и навыки*
 - Физическая готовность
 - Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- Строгой регламентации*
 - Игрового
 - Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- Физическая готовность*
 - Физическая работоспособность.
 - Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- 2
 - Без команды
 - 3
3. Самоконтроль – это:
- Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - Все ответы верны*
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- 10

- b) 12
c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
b) *Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней*
c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
b) *Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв*
c) Вводная гимнастика
d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
b) *Подготовленность спортсмена*
c) Состояние спортсмена
d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
b) *Марафон*
c) 10000 м
d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
b) *42 км 195 м.*
c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
b) Франция
c) Бразилия
d) *СССР (Россия)*
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
b) *Фигурная аэробика*
c) Танцевальная аэробика
d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
b) *США*
c) Англия
d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
b) 8 x 15
c) *9 x 18*
d) 7 x 10

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота

и продолжительность

с) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

а) Нерациональное составленное расписание тренировок

б) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

с) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

а) *При внезапной остановке после интенсивного бега*

б) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности

с) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

а) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

б) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

с) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

а) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

б) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)

с) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

а) Воздух и физические упражнения

б) *Вода и физические упражнения*

с) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

б) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*

с) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

а) Подготовка студентов специализированных вузов

б) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе

с) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

2. Профессиография – это:

а) Графический профиль качеств специалиста

б) *Описание профессиональной деятельности человека*

с) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

а) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*

б) Нормативные графики отдельных качеств специалиста

с) Нормативные графики отдельных навыков специалиста

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

а) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*

б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности

- с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
- а) Соответствие нормам и требованиям профессии
- б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
- с) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*
6. Выносливость – это:
- а) Длительное продолжение физической и умственной работы
- б) *Способность противостоять утомлению*
- с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
- а) Механическое воздействие на объект
- б) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*
- с) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
- а) Быстрота выполнения движения
- б) *Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве*
- с) Способность быстро координировать движения.

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Плавание» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме: контрольного тестирования физической подготовленности.

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0 2,15	1,03 2,40	1,44 3,05	1,24 3,35	4,10 б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	2,30 б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз)	60	50	40	30	20					
вес до 85 кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						2.30	13.10	13.50	4.40	15.30

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	45	50	55	60	65 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	45	50	55	60	65 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	38	40	52	65	70 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	1.20	1.25	1.30	1.40	1.50 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.15	1.20	1.25	1.45	1.55 и более.
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.35	1.40	1.45	1.55	2.05 и более.

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	18	20	22	40	45 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	22	24	28	45	50 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	20	22	25	45	50 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	0.45	0.50	0.55	1.10	1.20 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	0.50	0.55	1.05	1.15	1.25 и более.
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	0.50	1.00	1.10	1.15	1.25 и более.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	30	35	40	45	50 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	40	45	48	55	58 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	28	30	32	45	50 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	1.00	1.05	1.10	1.20	1.30 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35 и более.
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.15	1.20	1.25	1.45	1.55 и более.

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	18	20	22	40	45 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	22	24	28	45	50 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	20	22	25	45	50 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	0.45	0.50	0.55	1.10	1.20 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	0.50	0.55	1.05	1.15	1.25 и более.
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	0.50	1.00	1.10	1.15	1.25 и более.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	20	28	30	40	45 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	30	35	38	45	50 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	28	30	32	45	50 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	1.00	1.05	1.10	1.20	1.30 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35 и более.
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.15	1.20	1.25	1.45	1.55 и более.

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Плавание 25 м кроль на груди (с)	18	20	22	40	45 и более
2.	Плавание 25 м брасс (с)	22	24	28	45	50 и более
3.	Плавание 25 м кроль на спине (с)	20	22	25	45	50 и более
4.	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	0.45	0.50	0.55	1.10	1.20 и более
5.	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	0.50	0.55	1.05	1.15	1.25 и более.
6.	Плавание 50 м брасс (мин., с)	0.50	1.00	1.10	1.15	1.25 и более.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование раздела	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
----------------------	-----------------------	---------------------	----------------

Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, визуальная оценка
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт. Плавание» студенты в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

В соответствии с Рекомендациями МО РФ к Приказу Минобразования России от 11.07.2002 года № 2654 и Положением РАНХиГС по БРС успешность работы студента в учебном семестре по дисциплине «Физическая культура» оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» от 0 до 36 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в семестре; от 36 до 72 баллов выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре; от 14 до 28 баллов – за сдачу практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям).

При получении студентом итоговой оценки (зачет) менее 50 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия (отработки).

«Удовлетворительно» – от 51 до 69 баллов;

«Хорошо» от 70 до 84 баллов;

«Отлично» от 85 до 100 баллов.

Студенту, выполнившему учебную программу по совокупности разных видов учебных работ свыше 100 баллов, выставляется оценка «зачёт» и 100 баллов.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Рубежная аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности, на 10 учебной неделе каждого семестра.

Итоговая аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки студента.

Дополнительные баллы студент может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Суммы баллов, набранных студентом по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт/балл».

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырёх) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

№ п/п	Вид занятий	Часы	Учебные занятия	
			Минимум баллов	Максимум баллов
1	Входящая аттестация (тестирование ОФП)	4	3	6
2	Лекционные занятия (посещаемость)	10	5	10
3	Практические занятия (посещаемость)	52	26 занятий X 1 балл =26	26 занятий X 2 балла=52
4	Рубежная аттестация (тестирование СФП)	4	14	28
5	Теоретическая подготовленность	2	2	4
6	Итоговая аттестация	72	50	100

4.4. Методические материалы

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт. Плавание»

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту.

Перечень занятий для самостоятельной работы Примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

Занятие 1

- 1) Бег в среднем темпе – 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Бег с ускорением – для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. – 4-5×30 м, Ж. – 3-4×30 м.
- 3) Выбегание со старта из положения упора присев – М. – 5-6×15 м, Ж. – 4-5×15 м.
- 4) Подтягивание в висе на перекладине – М.-3-4×4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 2-3×6.
- 5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи, М. – 3-4×6, Ж. – 3-4×5.
- 6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятие 2

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) – М. – 3-4×10 прыжков, Ж. – 3-4×8 прыжков.
- 3) Челночный бег 3×10 м – 3-4 повторения.
- 4) Прыжки вверх из приседа – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 3

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки толчком двух спиной вперед – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.
- 3) Выбегание 3-4×4¹ со старта из положения упора присев спиной вперед – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 4

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Тройной прыжок с места – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорениями на 30-40 м (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).
- 4) Прыжки на месте с поворотом на 360°(8-10 повторений).
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 5

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 1).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 6

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Самостоятельные игры и подготовка – 50-60 минут.

Занятие 7

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 1) Выбегание со старта с опорой на руку – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений.
- 2) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м).
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. – 2-3×6. Сгибание и

¹ 3-4×4 – читайте как 3-4 подхода по 4 повторения.

разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 3-4×6.

4) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 8

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух через препятствия (мячи, кегля и т.п.) – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Челночный бег 5×5 м – 3-4 повторений.

4) Из приседа прыжки вверх с поворотом на 180° – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 9

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух правым и левым боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения, сидя на мяче – 4-5×15 м.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 10

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Пятерной прыжок с места – М. – 8-10 повторений, Ж. – 6-8 повторений.

3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения. (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 11

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 2).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 12

1) ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 13

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Выбегание с низкого старта – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, – М. – 3-4×30 м, Д. – 2-3×30 м.

4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги – Ж. – 2-3×15 м, то же прыжками на руках – М. – 2-3×10 м.

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 14

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Многоскоки – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Бег спиной вперед – 3-4×10 м.

4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди – Ж. – 3-4×6, то же с обхватом коленей руками – М. – 3-4×6.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 15

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Прыжки толчком правой (левой) левым (правым) боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения упора лежа – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

4) Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 16

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Прыжки в длину с разбега – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения.
- 4) Приседание на одной и другой ноге поочередно, партнер поддерживает за руку – М. – 2-3×5, Ж. – 2-3×4.
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 17

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 3).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 18

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятие 19—24

- 1) Повторить занятия 1—6.
- 2) Ловля отскочившего мяча с последующим броском в корзину – 10-12 повторений.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 25 – 40

- 1) Повторить занятия 6 – 18.
- 2) То же, см. занятие 8.

Занятие 41

- 1) Кросс – М. – 1800 м, Ж. – 1200 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 6).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 42

- 1) То же, см. занятие 31. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятия 43-54 – повторить занятия 25-36.

Занятие 55

- 1) Бег в среднем темпе – 5-6 минут ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Бег с максимальной скоростью – М. – 3×30 м, Ж. – 3×20 м.
- 3) Подтягивание в висе на перекладине – М. – 3×5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Ж. – 3×4.
- 4) Ловля и передача мяча одной рукой в парах – 5-7 минут.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 56

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед – 1×20 м; бег с максимальной скоростью – 1×20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед – 50-80 прыжков. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 57

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 9).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 58

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).
- 2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) – 3×15 м.
- 3) Ведение мяча с остановками и поворотами – 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения – 10-15 повторений.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 59

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 60

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 61

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Приседания с партнером, сидящим на плечах, с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды – М. – 3×3 или 3×4 . Приседания на правой ноге с опорой о бревно или другие снаряды – Ж. – 3×5 или 3×6 . То же на левой ноге.

3) Прыжки на правой ноге с продвижением вперед, то же на левой – 2×15 м.

4) Выбивание мяча в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 62

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Круговая тренировка: прыжки через 8-10 препятствий (набивные мячи, кегли) – 1 повторение. Бег с максимальной скоростью – 1×30 м, прыжки толчком двух с вращением скакалки назад – 50-70 пр. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 63

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 64

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге – 2×6 . Подтягивание в висе на перекладине – М. – 1×5 или 1×6 , сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 1×6 или 1×8 . Наклоны вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 65

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 66

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 67-78 – повторить занятия 55-66.

Занятие 79

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Бег с остановками по сигналу – 4-5 повторений. Повторный бег на 30 м – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений. Передача мяча в парах при ведении – 3×20 м (то же, но передача мяча за спиной – 3×20 м).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 80

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Круговая тренировка: прыжки толчком двух через препятствия (кегли, набивные мячи) – $1 \times 6-8$, бег с ускорением на 30 м – 1 повторение, приседания, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг), 1×15 – выполнять в максимальном темпе. Комплекс

повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 81

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 7).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 82

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Передача футбольного мяча в парах. Расстояние между партнерами 10-15 м – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1,5-2,0 м – М. – 3-4 повторений. Удары мячом по воротам с расстояния 10-15 м – М. – по 10-15 ударов. Передача баскетбольного мяча в парах одной рукой. Расстояние между парами 8-10 м – Ж. – 30-40 передач. В тройках: двое нападающих против одного защитника (ведение, передачи, обманные движения, броски в корзину) – Ж. – 10-15 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 83

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 1).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 84

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 85

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) В парах передача шайбы с правой и левой стороны – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1-1,5 м – М. – 4-5 повторений. Введение шайбы – М. – 4×15 м. Прыжки с места толчком двух спиной вперед – Ж. – 8-10 повторений. Выбегание со старта из положения упора присев спиной вперед (Ж. – 4×15 м). Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (Ж. – 3-4×8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 86

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Круговая тренировка: ведение баскетбольного мяча с обводкой 5-6 кеглей и броском в корзину – 1 повторение; прыжки толчком двух по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (М. – 8-10 повторений, Ж. – 4-6 повторений). Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 87

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 88

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) Передача шайбы в парах в движении (М. – 5×15 м). Броски шайбой по воротам с 8-10 м – М. – 10-15 минут. Прыжки толчком двух с продвижением вперед «змейкой» в колонне по одному, положив руки на плечи впереди стоящего (Ж. – 3×20 м). Передача баскетбольного мяча в парах в движении – Ж. – 3×20 м. Бросок мяча в корзину после ведения – 8-10 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 89

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 90

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 91-96 – повторить занятия 79-84

Занятие 97

1) ОРУ (комплекс № 11).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Подъем скользящим шагом (М. – 10×15 м, Ж. – 8×15 м). Эстафета на дистанции 50 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

2) Самостоятельные игры, катание с гор.

Занятие 98

1) ОРУ (комплекс № 13).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Поворот упором двумя «плугом» (8-10 повторений).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 99

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 100

1) ОРУ (комплекс № 1).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе 5-7 минут. Передвижение попеременным четырехшажным ходом (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м). Переход от одновременных ходов к попеременным (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 101

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 102

1) ОРУ (комплекс № 6).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) Самостоятельные игры – 50-60 минут.

Занятие 103

1) ОРУ (комплекс № 6 или 5).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение попеременным двухшажным ходом (М. – 4× , Ж. – 3×30 м). Передвижение на лыжах с ускорениями (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Эстафета на дистанции 50 м – М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 104

1) ОРУ (комплекс № 7 или 8).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение одновременным двухшажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Эстафета на одной лыже (без палок) – М. – 3×30 м, Ж. – 2-3×30 м.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 105

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 106

1) ОРУ (комплекс № 10 или 9).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение бесшажным ходом (М. – 3-4×14 м, Ж. – 3-4×10 м). Эстафета на лыжах без палок. Дистанция 20-30 м

(М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 107

1) Передвижение на лыжах без учета времени – М. – 5 км, Ж. – 3 км.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 108

1) ОРУ (комплекс № 13 или 12).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 102.

Занятия 109-130 — повторить занятия 97-108.

Занятия 131-152 — повторить занятия 97-108.

Занятия 153-178 — повторить занятия 85-90.

Занятия 179-192 — повторить занятия 79-90.

Занятия 193-210 — повторить занятия 1-17.

Занятия 211-248 — повторить занятия 18-55.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания: на два шага – руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага – руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню – выдох (8-10 повторений).

Упр. 2. Из положения руки вниз «в замок» ладонями наружу, на два шага – руки вверх, прогнуться. Наследующие два шага – опустить руки (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки за голову, на каждый шаг – пружинящие наклоны вперед (8-10 повторений.).

Упр. 4. Из положения руки в сторону, шагом левой – выпад вперед с поворотом туловища влево; шагом правой – выпад вперед с поворотом туловища вправо (6-8 повторений.).

Комплекс 2 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс 1).

Упр. 2. На четыре шага – четыре круга руками вперед, на следующие четыре шага – четыре круга руками назад (6-8 повторений).

Упр. 3. Из положения руки вверх «в замок» ладонями наружу, на каждый шаг — наклоны туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, на каждый шаг – поочередные пружинящие выпады правой и левой вперед (8-10 повторений).

Комплекс 3 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс № 1).

Упр. 2. Из положения руки перед грудью, на два шага – рывки согнутыми руками назад, на следующие два шага – прямыми (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки «в замок» над головой, шагом правой – выпад вперед с рывком руками назад; то же шагом левой (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, ходьба в полуприседе с постепенным переходом на ходьбу в приседе (20-30 секунд).

Комплекс 4 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки вверх, на два шага — два круга руками вперед, на следующие два шага – то же назад (10-12 повторений).

Упр. 3. Из положения руки перед грудью, шагом правой – выпад вперед с рывком согнутыми руками назад, шагом левой – выпад вперед с рывком прямыми руками назад (8-10 повторений).

Упр. 4. Три прыжка толчком двумя с продвижением вперед, на четвертый – поворот на 360° (10-15 повторений).

Комплекс 5 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – разводя руки в стороны и растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок – вдох, 2 – растягивая скакалку, опустить ее за голову, приставить правую – выдох, 3 – скакалку вверх, левую назад на носок – вдох, 4 – и.п. – выдох (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – сложенная вдвое скакалка за головой. 1 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, левую влево, 2 – выпад влево, наклон туловища вправо, 3 – толчком левой выпрямиться, левую поднять влево, 4 – и.п., 5-8 – то же правой, наклоняясь влево (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – левую назад на носок, сложенная вдвое скакалка сверху. 1 – растягивая скакалку, руки вперед, левую махом вперед, касаясь носком скакалки, 2 – левую назад на носок, скакалку вверх, 3-8 – то же, 9-16 – то же правой (2-4 повторения).

Упр. 4. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, перед грудью. 1 – скакалку вверх, наклон назад, 2 – наклон, вперед прогнувшись, 3 – присед, скакалку вперед, 4 – и.п. (6-8 повторений).

Комплекс 6 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок, прогнуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой (4-6 повторения).

Упр. 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – поворот туловища налево, растягивая скакалку, поднять ее вверх с рывком руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же с поворотом направо (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – скакалку вверх, наклон назад; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – наклон, вперед прогнувшись, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – присед на правой, левая в сторону, сложенная вдвое скакалка за головой. 1-4 – медленно перенести центр тяжести тела на левую ногу, 5-8 – вернуться в и.п. (4-6 повторений).

Комплекс 7 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки в стороны, на каждый шаг – выпад вперед с поворотом туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки в стороны, на четыре шага – четыре рывка руками назад, на следующие четыре шага – круги руками вперед (4-6 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, три прыжка в приседе, на четвертый – прыжок вверх (20-30 пр.).

Комплекс 8 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки на пояс, шагом правой – наклон вправо, шагом левой – наклон влево, шагом правой – наклон вперед, кончиками пальцев касаясь площадки, то же шагом левой (6-8 повторений).

Упр. 3. Шагом правой ногой – руки вперед, шагом левой – рывок руками назад, шагом правой – руки вверх, шагом левой – руки вниз (6-8 повторений).

Упр. 4. Шагом правой ногой – выпад вперед с опорой руками о колено. То же шагом левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 9 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 3-4 – палку за голову, встать на всю ступню – выдох. 5-6 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 7-8 – и.п. – выдох (4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на изгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – присед на носках, не наклоняя туловища, палку зажать под коленями, руки вперед. 1-2 – захватив палку за концы и выпрямляя ноги, наклон вперед, палку вверх-назад, 3-4 – и.п. (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 2 – прыжком ноги вместе, палку вверх, 3 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 4 – и.п. (12-16 повторений).

Комплекс 10 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой ногой (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – палка вниз. 1 – выпад правой вперед, палку вверх, рывок руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – то же. 1-2 – поочередное перешагивание правой и левой через гимнастическую палку, 3 – присед, палку назад, 4 – встать, палку вниз, 5-6 – поочередное перешагивание через гимнастическую палку, 7 – присед, палку вперед, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – палку поставить перед собой вертикально и придерживать ее пальцами рук. Опуская палку, перемах через нее правой, схватить палку руками, не давая ей упасть на площадку. То же левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 11 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись руками сверху. Поочередные наклоны вперед (по 6-8 наклонов).

Упр. 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони. Поочередные сгибания и выпрямления рук с преодолением сопротивления, оказываемого друг другу (по 15-20 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя, упираясь руками в плечи друг друга. Шагом вперед, преодолевая сопротивление, столкнуть друг друга назад (по 6-8 повторений).

Упр. 4. Пять — семь приседаний на правой ноге, левую вперед, оказывая помощь друг другу. То же на другой ноге (по 4-6 повторений).

Комплекс 12 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя лицом к лицу, захватить друг друга «в обхват». 1-4 – поочередно приподнять друг друга (по 6-10 повторений).

Упр. 2. И.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу, взяться руками сверху. 1 — наклон вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вниз. Поднимание и опускание рук с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 8-10 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. Прыжки вверх с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 10-15 повторений).

Комплекс 13 (упражнения выполняются с лыжными палками)

Упр. 1. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1-2 – приседание с опорой о палки, 3-4 – и.п. (4-6 повторений). То же, приседая на правой ноге, то же на левой, то же на двух ногах в быстром темпе (по 4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палки за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх горизонтально. 1 – наклон туловища вправо, сгибая левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону, сгибая правую ногу (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1 – прыжок согнув ноги, 2 – и.п. (6-8 повторений). То же, но прыжки ноги врозь: 1-2 – правая вперед, левая назад, 3-4 – то же со сменой положения ног (6-8 повторений).

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Общая и моторная плотность занятия.
33. Возрастные особенности содержания занятий.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.
38. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
39. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
40. Медицинское обеспечение соревнований.
41. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
30. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности студента.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

Примерный перечень домашних заданий¹

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задание 2. Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Задание 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Задание 5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Задание 7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 8. Составить комплекс специально развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 9. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Тестирование физической подготовленности

№	Тест	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек)	15.4	15.1	14.8	18.0	17.5	17.0
2	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	160	170	180
3	Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	10	12	10	13	17
4	Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	8	10	12
5	Тест на общую выносливость: Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д)	15.20	14.20	13.20	12.30	11.45	11.15
6	Тест на гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	8	11	8	11	14

¹ В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к студентам, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу студентов, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения – они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега – с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами – это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор, лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики – это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование, то есть распределения в течение какого-то периода времени, умения анализировать полученные результаты, в том числе измерять уровень основных двигательных качеств, подсчитывать изменение частоты сердечных сокращений, измерять показатели физического развития.

Важным умением является организация и судейство подвижных и спортивных игр, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых приводятся те или иные упражнения. Важными являются умения пользоваться измерительными приборами (секундомер сантиметровая лента), навыки и умения ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой: просмолка и смазка лыж смазка лыжных ботинок, точка коньков, стирка спортивных костюмов и т.д., навыки и умения регистрации своих достижений (ведение дневника самоконтроля, анализ своих записей и т.п.). Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даст возможность студентам грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Выполнение утренней гимнастики

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.
- Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаляющего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.
- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.
- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.
- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.
- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же произвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

І комплекс (без предметов)

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – то же вправо.
- И. п. – о. с. 1-4 – сесть на пол, руки вперед; 5-8 – встать, не опираясь руками.

- И. п. – о. с. 1-4 – круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 – круги руками вперед; 9-12 – круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 – круги руками назад.
- И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямить ноги и положить их на пол.
- И. п. – упор лежа на груди. 1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- Ходьба на месте.

II комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.
- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.
- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх, подняться на носки; 4 – и. п.
- И. п. – руки к плечам. 1-4 – круги согнутыми руками вперед; 5-8 – круги прямыми руками вперед; 9-12 – круги согнутыми руками назад; 13-16 – круги прямыми руками назад.
- И. п. – о. с. 1 – взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – сед, руки вверху. 1-3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 – и. п.
- И. п. – сед, руки сзади. 1 – прогнуться, упор, лежа сзади; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – встать.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 – и. п.
- И. п. – руки вперед-наружу. 1 – взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.

- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – палка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же левой ногой.
- И. п. – лежа на спине, палка впереди. 1-2 – согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 – и. п.
- И. п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, подвести палку под колени; 2 – зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 – опустить руки, взять палку и встать.
- И. п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 – палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 – палку горизонтально вниз.
- И. п. – о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

V комплекс (с короткой скакалкой)

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.
- И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 – и. п.
- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голени в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.

- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений является очень важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Постепенно, выполняя общеразвивающие упражнения, делая задания по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, необходимо учиться их различать и сохранять заданные амплитуду и скорость движений.

Особое внимание надо уделять поддержанию определенной скорости бега. Пробегание отрезков со средней скоростью усиливает направленность на развитие выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Для формирования этого умения рекомендуется чаще практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях) для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

Прежде чем вплотную, на практике, приступить к решению данной задачи, необходимо помнить, что функция общеразвивающих упражнений не заключается только в подготовке организма занимающегося к предстоящей работе, к сложным двигательным действиям. Само по себе повторение этих упражнений может оказывать значительное положительное влияние на организм человека.

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

1. **определение**
общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения различных частей тела (рук, ног, наклоны туловища, подскоки и т. п.). Их можно выполнять и с предметами, например с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

2. **Назначение общеразвивающих упражнений.** Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке проделывают упражнения для плечевого пояса, особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добываясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы и гибкости

Самостоятельная работа над развитием двигательных качеств – довольно высокая ступень на пути к самостоятельным тренировкам.

Говоря о специальных упражнениях для развития силы и гибкости, следует напомнить, что сила человека – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Для самостоятельных занятий по развитию силы нужно знать, какие упражнения (два вида) для этого применяются:

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и т.п.);
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (подтягивания в висе и висе, лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания и т. п.). Кроме того, надо знать, как эти упражнения выполнять, какие правила соблюдать.

При выполнении упражнений для развития силы следует:

- повторять упражнения до утомления, но не до предельных напряжений;
- выполнять упражнения в удобном для себя темпе;
- не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения.

Необходимо также подбирать такой вес отягощений, чтобы упражнение с ним можно было повторить не менее 8-12 раз, а увеличивать его после доведения количества повторений до 15-20. Этому же принципу нужно придерживаться и при упражнениях с преодолением веса собственного тела, но регулировать степень усилий, изменяя условия выполнения упражнений. Например, при сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа изменять высоту опоры: чем выше опора руками, тем легче отжиматься, тем меньше прилагаемое усилие; при поднимании ног в положении лежа на спине усилия можно уменьшить, положив ноги на возвышение. Подобным образом можно изменять условия выполнения практически любого движения.

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью; их задача – подготовить мышцы к тренировке, разогреть их); упражнение для рук – с гантелями, с резиновыми бинтами, с преодолением веса собственного тела; упражнения для ног: приседания на одной или обеих ногах; выпрыгивания из приседа; передвижение в приседе и т. п. Упражнения для туловища: поднимание ног в висе или лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на спине; прогибание в положение, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на груди; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты. Перечисленные упражнения могут выполняться с отягощениями или без них. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо одну группу мышц, но, все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

Когда вы в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным людям, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Необходимо помнить, что увлечение однонаправленными упражнениями для развития силы может причинить организму вред. Поэтому наряду с приведенными выше

методами следует развивать силу методом динамических усилий. Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени (обычно 5-6 секунд без изменения длины мышц). Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену и т.п.

Необходимо помнить о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и т.п. Можно включать в свои комплексы одно – два статических упражнения (например, «угол», «ласточка» и др.). Но после них обязательна ходьба или упражнения, позволяющие глубоко, ритмично дышать.

Даже сравнительно небольшие по объему тренировки, направленные на развитие силовых способностей, могут отрицательно повлиять на эластические свойства мышц, их способности к расслаблению, ухудшить и привести к «закрепощению», скованности движений. Могут даже наблюдаться нарушения координации, снижение быстроты и точности движений.

Подобные последствия не возникают, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление работавших мышц, самомассажем, а также включением в комплексы упражнений, которые подчеркивали бы контрастный переход от напряжения к расслаблению.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы над развитием качества силы, нельзя не сказать о способах измерения и контроля величины мышечных групп. Необходимо знать, что для измерения силы мышц применяют различные типы динамометров. С помощью ручного динамометра определяют силу мышц спины, ног, рук. Но можно судить о силе своих мышц и без специальных приборов. При занятиях физическими упражнениями в большинстве случаев приходится преодолевать вес собственного тела. Такие упражнения и являются одним из способов определения своей силы.

Например, силу мышц – сгибателей рук определяют по количеству подтягиваний. Силу разгибателей рук – по отжиманиям в упоре лежа. Силу мышц передней поверхности бедра – по приседаниям. Силу мышц брюшного пресса – по подниманиям прямых ног в положении лежа на спине или в висе и т.п. Оценивая уровень развития силы, сравнивают результаты с учебными нормативами.

Такой же схемы нужно придерживаться в самостоятельной работе над развитием гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Следовательно, чтобы увеличить ее, нужно выполнять упражнения с максимально возможной для себя амплитудой.

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

- перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;
- выполнять упражнения сериями, по несколько раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова – наклоны);
- амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;
- при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;
- упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа

в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле), делают наклоны вперед – касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше – знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно помнить, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Необходимо помнить, что влияние занятий физическими упражнениями может быть как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия);
- кончиками пальцев на виске (височная артерия);
- приложив ладонь к груди в области сердца.

Самостоятельное развитие прыгучести

Прыжковые упражнения оказывают значительное воздействие на организм, поэтому особые требования предъявляются к подготовке опорно-связочного аппарата. Перед самостоятельной тренировкой необходима тщательная разминка, отдых между сериями упражнений нужно обязательно заполнять ходьбой или медленным бегом. Кроме того, следует помнить, что прыгучесть относится к скоростно-силовым качествам. Если выполнять упражнения с большим отягощением и невысокой скоростью, то преимущественно будет развиваться сила, если то же движение повторять быстро и с небольшим сопротивлением, то будет развиваться скорость.

Скоростно-силовые упражнения отличаются тем, что в них в равной степени присутствуют два компонента – усилие и скорость. В прыжках нужно проявлять силу в очень короткое время, так называемую взрывную силу. В этом случае результативность прыжка будет зависеть от силы и быстроты отталкивания.

Самостоятельные тренировки, направленные на увеличение прыгучести, должны включать упражнения для развития силы ног и быстроты их разгибания. Этому способствуют следующие упражнения: для укрепления мышц и связок стопы (сгибания и разгибания стопы без отягощения и с отягощением); для развития силы ног (приседания на одной и обеих ногах в быстром темпе, то же с отягощением на плечах); для развития прыжковой выносливости (подскоки); для развития собственно прыгучести (прыжки вверх на одной и обеих ногах, ориентируясь на максимальный для себя результат).

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

- прыжковым упражнениям должна предшествовать тщательная подготовка мышц связок ног к нагрузке;
- использовать метод динамических усилий, то есть стараться повторять упражнения с большой скоростью. Вес отягощений или условия выполнения упражнений должны позволять за один подход, не снижая скорости, 15-20 раз повторить упражнение.

Прыжковая выносливость будет развиваться, если постепенно увеличивать время выполнения прыжков, доведя его до 1,5-2 минут.

Прыжки на результат в высоту и в длину будут способствовать развитию прыгучести, если их количество не превышает 8-12 повторений (с небольшими интервалами отдыха) за одну тренировку.

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в длину и в высоту с места. С прыжком в длину с места (как тестом для определения прыгучести) все знакомы еще с 1 класса общеобразовательной школы. Поэтому особых трудностей это не вызывает. Определить высоту прыжка с места проще всего по предварительно нанесенной на стену разметке, найдя разность между метками на стене, до которых достает рука в прыжке и дотягивается поднятая вверх рука, стоя на полу. Можно изготовить простейший прибор Абалакова – сантиметровая лента, одним концом закрепленная на поясе, а другим подвижно прикрепленная к полу.

Самостоятельное развитие выносливости

Каждый сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о разновидностях этого качества, механизмах, обеспечивающих его развитие, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля над ее изменением. Выносливость – это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую и др. Занимающиеся должны знать, что конкретными упражнениями развивается выносливость именно к этим упражнениям. Перенос наблюдается только в тех видах деятельности, которые обеспечиваются общими физиологическими и биохимическими механизмами.

В связи с этим необходимо вспомнить понятие о развитии аэробных и анаэробных возможностях организма, что если во время работы величина пульса не превышает 130-150 ударов в минуту, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. В том случае, когда упражнения вызывают частоту сердечных сокращений, превышающую 150 ударов в минуту, в организме занимающегося накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

Необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

Равномерность – основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Применяв этот метод, легче контролировать физические нагрузки. Базой, основой для развития в дальнейшем различных видов выносливости (например, скоростной выносливости) является общая выносливость, то есть способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Основными, доступными любому человеку средствами развития выносливости являются бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание.

Физическую нагрузку на начальном этапе занятий следует повышать постепенно, за счет увеличения длительности непрерывной работы, сохраняя примерно одинаковую скорость передвижения.

По мере приобретения опыта самостоятельной работы над собой можно использовать методы повторного и переменного упражнения. Повторный метод заключается в многократном преодолении определенных отрезков с интервалами отдыха, которые заполняются малоинтенсивной работой. Обычно на работу затрачивают до полутора минут, а на отдых в два раза больше. Используя переменный метод, преодолевают запланированную дистанцию с умеренной интенсивностью, время, от времени делая ускорения.

Наиболее распространенным средством развития выносливости является бег, поэтому приведем деление нагрузок, используемых на занятиях по бегу.

Предельные (максимальные) нагрузки. Работать с максимальной нагрузкой можно не более 15-20 секунд, то есть бежать не более 150 метров. Частота сердечных сокращений достигает 175-180 ударов в минуту.

Околопредельные (субмаксимальные) нагрузки разделяют на два диапазона. К первому относят бег продолжительностью от 15-20 до 40-60 секунд. На коротких дистанциях – 100-200 метров – у юношей скорость равна 5,0-5,7 м/с, на более длинных – 300-400 метров – 4,4-5,4 м/с; у девушек соответственно 4,8-5,2 и 4,3-4,8 м/с. Второй диапазон субмаксимальных нагрузок – 70-80 % от максимума, продолжительность до 1,5-2 минуты, дистанция у юношей 300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

Нагрузки большой интенсивности составляют примерно 55-70 % от максимума. У юношей это бег в течение 2-7 минут на дистанциях 600-1500 метров при скорости 3,5-4,0 м/с, у девушек в течение 2-6 минут на дистанциях 550-1200 метров со скоростью 3,4-3,9 м/с. Частота сердечных сокращений от 180-185 (при 60-процентной интенсивности нагрузки) до 200 ударов в минуту.

Нагрузки умеренной интенсивности – примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с – до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

Слабые нагрузки – 40-45% от максимума. Пульс – 140 ± 10 ударов в минуту.

Важно периодически контролировать приспособляемость своего организма к нагрузке. Наиболее доступным способом является определение частоты сердечных сокращений после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в 2-3 недели) проверять, как изменяется пульс под влиянием пробега определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина частоты сердечных сокращений должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции. Таким же образом можно следить за изменением тренированности и в других видах деятельности, направленных на развитие выносливости.

Комплексное развитие основных двигательных качеств

Очень важно уметь определять объект для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, прыгучести, выносливости). Однако гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств. Для этого каждому надо на основе измерения уровня своей двигательной подготовленности уметь составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок. Соотношение средств в комплексе должно содействовать подтягиванию отстающих в развитии физических качеств, учитывать рациональную последовательность повторения упражнений в одном занятии (сначала упражнения для развития скорости, затем упражнения скоростно-силовой направленности, для развития силы и выносливости).

Необходимо знать, что двигательные качества тесно связаны между собой и не проявляются изолированно. Воздействие на комплекс двигательных качеств (когда выполняют упражнения и для развития быстроты, и силы, и выносливости и т.д.) более эффективно развивает каждое из двигательных качеств, чем использование упражнений только лишь для развития одного из них. Например, развивать силу ног одними приседаниями менее эффективно, чем в сочетании с различными прыжковыми упражнениями, требующими проявления быстроты.

Вместе с тем необходимо также вспомнить, что воздействие на любое двигательное качество приводит к определенным сдвигам в уровне развития других качеств. В том случае, когда изменение уровня развития одного двигательного качества влечет за собой изменение другого, говорят о прямом переносе двигательных качеств.

При составлении плана тренировок, готовясь, например, к сдаче учебного норматива и развивая для этого выносливость, надо учитывать возможность переноса одного и того же качества на разные движения. Чтобы подготовиться к успешному преодолению кроссовой дистанции, нужно развивать выносливость, в первую очередь аэробные возможности организма. Как известно, практически любые циклические движения, выполняемые в умеренном темпе, способствуют совершенствованию аэробных механизмов. Таким образом, в тренировках можно добиться желаемого результата, чередуя различные виды деятельности – плавание, езду на велосипеде, бег. Это разнообразит содержание занятий, будет препятствовать накоплению психической усталости от тренировок, более разносторонне подействует на организм человека.

В самостоятельные тренировки нужно включать упражнения, разносторонне воздействующие на организм. В период подготовки к соревнованиям, к сдаче учебных нормативов следует подбирать упражнения, которые по своей структуре наиболее близки к соревновательным. Например, готовясь к выполнению норматива по подтягиванию, можно развивать силу дельтовидной, большой грудной, широчайшей мышцы спины, двуглавой – всех тех мышц, которые обеспечивают подъем тела из виса в вис на согнутых руках. Однако непосредственно перед соревнованиями лучше повторять подтягивание с соблюдением правил соревнований.

Во избежание несчастных случаев, перетренировок и других негативных явлений необходимо уметь определять основные признаки утомления (нарушение координации движений, увеличенное потоотделение, синюшность кожных покровов лица, чрезмерная возбужденность, вялость, апатия) и знать, как поступать при их обнаружении.

Студентам будет полезно иметь приведенную ниже памятку «Занимающимся самостоятельно»:

1. Завести дневник самоконтроля. Отмечать в нем дату, часы занятий, частота сердечных сокращений до тренировки и во время тренировки, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений комплекса.

2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания.

а) Определить частоту сердечных сокращений, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: превышение ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее – отлично, от 25 до 50 % – хорошо, 50- 75 % – удовлетворительно, свыше 75 % – плохо. Увеличение количества ударов в два раза и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

б) Подняться на 4-й этаж в среднем для себя темпе без остановок (заметить по часам время подъема). Оценка: частота сердечных сокращений 100 ударов в минуту – отлично, 100-130 – хорошо, 130-150 – посредственно, 150 – нежелательно, показывает, что тренированность почти отсутствует.

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса и максимальный тест. На занятии повторять каждое упражнение, через 1-3 занятия увеличить нагрузки и т.д.

4. Заниматься в одно и то же время.

5. Перед занятием подсчитывать частоту сердечных сокращений. Определять частоту сердечных сокращений после трудных упражнений в процессе занятия, причем она не должна превышать 170-180 ударов в минуту. Через 5 минут после окончания занятия частота сердечных сокращений должна быть ниже 120 ударов в минуту (в противном случае нагрузка велика). Спустя еще 10 минут – до 100 ударов в минуту, если этого не произойдет, уменьшить количество повторений или снизить темп выполнения упражнений.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

В практике Академии студенту чаще предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>
2. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>

6.2 Дополнительная литература

1. Орлова С.В. Физическая культура. Издательство РГУФК, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

2. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие,2010.<http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие.Изд. – «Физическая культура»,2008.http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143
4. Лысова И.А. Физическая культура.М.: Московский гуманитарный университет,2011.<http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

6.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red - на данном сайте представлена литература разной тематики

Lexis Nexis Academic (Lexis Uni) <https://lexisnexis.com/>

ЭБС «Мобильная библиотека ЛитРес» <http://biblio.litres.ru/> - крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн.научных статей и публикаций.

ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

<http://ranepa.ru> - на этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Спортивная база Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	3	18×36 648 м ²	1 2 2	Теннис, волейбол, настольный теннис, баскетбол
Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	3	231 м ²	2 3 6	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
Фитнес зал	4	80 м ²	2 2 3 6	Фитнес-аэробика

Бассейн	1	25 м 3 дорожки	2	Плавание, аква-аэробика
Открытые площадки	3	70×30 2100 м ²	На территории и РАНХиГ С	Теннис, футбол, хоккей, каток

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrZMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Решением кафедры
физического воспитания и здоровья
Протокол от «24» марта 2019 г. № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.14 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (волейбол)
(индекс, наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы–составители:

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

Старший преподаватель

Байдакова Л.Л.

Старший преподаватель

Кондра В.В.

Заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья, кандидат
педагогических наук, доцент ИОН РАНХиГС

Самоуков А.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ -----	5
2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО -----	5
3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ -----	6
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	7
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	9
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	11
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	17
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. -----	17
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости -----	24
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации -----	27
4.4. Методические материалы -----	29
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ -----	43
6. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	55
6.1 Основная литература -----	55
6.2 Дополнительная литература -----	55
6.3 Нормативные правовые документы -----	55
6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы -----	55
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы -----	56

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт. Волейбол» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-8	<p>на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p>на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p> <p>на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт. Волейбол». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт. Волейбол» происходит на первом, втором и третьем курсах (1 – 6 семестры) в соответствии с учебным планом. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом в 1-5 семестрах – оценка, в 6 семестре- зачет. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, тестирование, реферат	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету /

профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины «Физическая культура и спорт. Волейбол»

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/ Э О, Д О Т*	
			Л	ЛР	ПЗ/ Э О, Д О Т*	КСР		
Практический раздел								
1.	Техническая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
2.	Тактическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
3.	Интегральная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
4.	Функциональная тренировка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
5.	Двусторонняя игра	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
7.	Специальная физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
8.	Общая физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
Теоретический раздел								
9.	см. Содержание дисциплины	В процессе занятий						
	Промежуточная аттестация	В процессе занятий						
	Итого	280	–	–	280	–	–	48
	Всего	328						

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Содержание дисциплины

Практический раздел Техническая подготовка Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.

Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

Техника приема мяча снизу двумя руками

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

Техника подачи мяча

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

Техника приема подачи

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.

Техника нападающего удара

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, брошенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

Групповые действия

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

Командные действия

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Двусторонняя игра

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Специальная физическая подготовка

• Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение

направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

• Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° – прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

• Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

• Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

• Развитие физических качеств необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Общефизическая подготовка

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Плавание на 25 м толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом «кроль». Ходьба на лыжах и на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах. Основные способы передвижения на коньках. Эстафеты, игры.

Развитие гибкости

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и

упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Перекаты в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом ноги. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках. Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, с трёх шагов и небольшого разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. «Мост» с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Развитие ловкости

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Развитие прыгучести.

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнута, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Теоретический раздел

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

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт. Волейбол»

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Волейбол» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности.

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Под физической культурой понимается:
 - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
 - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
 - c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - a) спорт
 - b) система физического воспитания
 - c) *физическая культура*
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
 - a) *учебно-практические занятия*
 - b) занятия в спортивных секциях
 - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
 - a) физическое развитие
 - b) *физическое воспитание*
 - c) физическая культура
5. Что является основным средством физического воспитания?
 - a) *физическое упражнение*
 - b) физическая культура
 - c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
 - a) *процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей*
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
 - a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) *вид физической культуры для активного отдыха*
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
 - a) *ребра, грудина, позвонки*
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
 - a) *расслабление мышц*
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:
 - a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) *переносит к тканям тела питательные вещества и кислород*
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
 - a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) *отдает кислород и питательные вещества*
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
 - a) *это количество воздуха проходящее через легкие при одном дыхательном цикле*
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
 - a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) *приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий*
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
 - a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час
 - c) *вечернее время суток с 17 до 19 час*
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
 - a) гипертонией
 - b) *гиподинамией*
 - c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
 - a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) *общую выносливость*

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
 - a) *Общей выносливостью*
 - b) Тотальной выносливостью
 - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
 - a) Быстрота
 - b) Гибкость и подвижность в суставах
 - c) Выносливость
 - d) *Мышечная сила*
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
 - a) *Морфофункциональных свойств и качеств*
 - b) Двигательных умений и навыков
 - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
 1. Игровой
 2. Соревновательный
 3. Строго регламентированного упражнения

4. *Психорегулирующего упражнения*
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- Специальная выносливость*
 - Локальная выносливость
 - Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - понимание сущности заданий и активное их выполнение*
 - регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии*
 - от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- Направленность на реализацию конкретной цели*
 - Суммарное количество движений и действий
 - Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- Физическая готовность*
 - Физическое развитие
 - Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- Целостного выполнения упражнения
 - Расчлененно-конструктивного упражнения
 - Идеомоторного упражнения*
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- Двигательные умения и навыки*
 - Физическая готовность
 - Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- Строгой регламентации*
 - Игрового
 - Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- Физическая готовность*
 - Физическая работоспособность.
 - Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- 2
 - Без команды
 - 3
3. Самоконтроль – это:
- Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - Все ответы верны*
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- 10

- b) 12
 c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 b) *Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней*
 c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
 b) *Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв*
 c) Вводная гимнастика
 d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
 b) *Подготовленность спортсмена*
 c) Состояние спортсмена
 d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
 b) *Марафон*
 c) 10000 м
 d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
 b) *42 км 195 м.*
 c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
 b) Франция
 c) Бразилия
 d) *СССР (Россия)*
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
 b) *Фигурная аэробика*
 c) Танцевальная аэробика
 d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
 b) *США*
 c) Англия
 d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
 b) 8 x 15
 c) *9 x 18*
 d) 7 x 10

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
 b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота

и продолжительность

с) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

а) Нерациональное составленное расписание тренировок

б) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

с) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

а) *При внезапной остановке после интенсивного бега*

б) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности

с) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

а) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

б) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

с) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

а) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

б) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)

с) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

а) Воздух и физические упражнения

б) *Вода и физические упражнения*

с) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

б) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*

с) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

а) Подготовка студентов специализированных вузов

б) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе

с) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

2. Профессиография – это:

а) Графический профиль качеств специалиста

б) *Описание профессиональной деятельности человека*

с) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

а) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*

б) Нормативные графики отдельных качеств специалиста

с) Нормативные графики отдельных навыков специалиста

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

а) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*

б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности

- с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
- а) Соответствие нормам и требованиям профессии
- б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
- с) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*
6. Выносливость – это:
- а) Длительное продолжение физической и умственной работы
- б) *Способность противостоять утомлению*
- с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
- а) Механическое воздействие на объект
- б) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*
- с) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
- а) Быстрота выполнения движения
- б) *Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве*
- с) Способность быстро координировать движения.

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Волейбол» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме: контрольного тестирования.

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0	1,03	1,44	1,24	4,10
		2,15	2,40	3,05	3,35	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	2,30
		1,40	1,50	2,00	2,15	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15	12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	41 и более	40	35	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	5	4	3	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество	5	4	3	2	1

	попаданий в зону из 5 попыток.					
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	5	4	3	2	1

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и боле е	46	40	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и боле е	114	99	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и боле е	36	30	20	15 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и боле е	529-	490	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	5	4	3	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	5	4	3	2	1
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	41 и боле е	40	35	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и боле е	114	99	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и боле е	16	7	6	5 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и боле е	429-	390	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	6	5	4	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	6	5	4	2	1
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении	6	5	4	2	1

	соревнований различного уровня, количество соревнований в году					
--	--	--	--	--	--	--

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и более	46	40	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	6	4	4	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	6	4	4	2	1
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	6	4	4	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	41 и более	40	35	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	7	6	5	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	7	6	5	2	1
9.		7	6	5	2	1

	соревнований различного уровня, количество соревнований в году					
--	--	--	--	--	--	--

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и более	46	40	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	7	6	5	2	1
8.	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	7	6	5	2	1
9.	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	7	6	5	2	1

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование раздела	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседа, визуальная оценка
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт. Волейбол» студенты в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

В соответствии с Рекомендациями МО РФ к Приказу Минобразования России от 11.07.2002 года № 2654 и Положением РАНХиГС по БРС успешность работы студента в учебном семестре по дисциплине «Физическая культура» оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» от 0 до 36 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в семестре; от 36 до 72 баллов

выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре; от 14 до 28 баллов – за сдачу практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям).

При получении студентом итоговой оценки (зачет) менее 50 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия (отработки).

«Удовлетворительно» – от 51 до 69 баллов;

«Хорошо» от 70 до 84 баллов;

«Отлично» от 85 до 100 баллов.

Студенту, выполнившему учебную программу по совокупности разных видов учебных работ свыше 100 баллов, выставляется оценка «зачёт» и 100 баллов.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Рубежная аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности, на 10 учебной неделе каждого семестра.

Итоговая аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки студента.

Дополнительные баллы студент может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Суммы баллов, набранных студентом по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт/балл».

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

№ п/п	Вид занятий	Часы	Учебные занятия	
			Минимум баллов	Максимум баллов
1	Входящая аттестация (тестирование ОФП)	4	3	6
2	Лекционные занятия (посещаемость)	10	5	10
3	Практические занятия (посещаемость)	52	26 занятий X 1 балл =26	26 занятий X 2 балла=52
4	Рубежная аттестация (тестирование СФП)	4	14	28
5	Теоретическая подготовленность	2	2	4
6	Итоговая аттестация	72	50	100

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;

о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;

- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.4.Методические материалы
Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Физическая культура и спорт. Волейбол»

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту.

Перечень занятий для самостоятельной работы
Примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

Занятие 1

- 1) Бег в среднем темпе – 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Бег с ускорением – для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. – 4-5×30 м, Ж. – 3-4×30 м.
- 3) Выбегание со старта из положения упора присев – М. – 5-6×15 м, Ж. – 4-5×15 м.
- 4) Подтягивание в висе на перекладине – М.-3-4×4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 2-3×6.
- 5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи,- М. – 3-4×6, Ж. – 3-4×5.
- 6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятие 2

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) – М. – 3-4×10 прыжков, Ж. – 3-4×8 прыжков.
- 3) Челночный бег 3×10 м – 3-4 повторения.
- 4) Прыжки вверх из приседа – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 3

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки толчком двух спиной вперед – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.
- 3) Выбегание 3-4×4¹ со старта из положения упора присев спиной вперед – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 4

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Тройной прыжок с места – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорениями на 30-40 м (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).
- 4) Прыжки на месте с поворотом на 360°(8-10 повторений).
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 5

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 1).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 6

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Самостоятельные игры и подготовка – 50-60 минут.

Занятие 7

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 1) Выбегание со старта с опорой на руку – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений.
- 2) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м).
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. – 2-3×6. Сгибание и

¹ 3-4×4 – читайте как 3-4 подхода по 4 повторения.

разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 3-4×6.

4) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 8

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух через препятствия (мячи, кегля и т.п.) – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Челночный бег 5×5 м – 3-4 повторений.

4) Из приседа прыжки вверх с поворотом на 180° – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 9

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух правым и левым боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения, сидя на мяче – 4-5×15 м.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 10

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Пятерной прыжок с места – М. – 8-10 повторений, Ж. – 6-8 повторений.

3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения. (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 11

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 2).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 12

1) ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 13

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Выбегание с низкого старта – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, – М. – 3-4×30 м, Д. – 2-3×30 м.

4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги – Ж. – 2-3×15 м, то же прыжками на руках – М. – 2-3×10 м.

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 14

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Многоскоки – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Бег спиной вперед – 3-4×10 м.

4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди – Ж. – 3-4×6, то же с обхватом коленей руками – М. – 3-4×6.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 15

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Прыжки толчком правой (левой) левым (правым) боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения упора лежа – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

4) Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 16

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Прыжки в длину с разбега – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения.
- 4) Приседание на одной и другой ноге поочередно, партнер поддерживает за руку – М. – 2-3×5, Ж. – 2-3×4.
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 17

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 3).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 18

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятие 19—24

- 1) Повторить занятия 1—6.
- 2) Ловля отскочившего мяча с последующим броском в корзину – 10-12 повторений.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 25 – 40

- 1) Повторить занятия 6 – 18.
- 2) То же, см. занятие 8.

Занятие 41

- 1) Кросс – М. – 1800 м, Ж. – 1200 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 6).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 42

- 1) То же, см. занятие 31. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятия 43-54 – повторить занятия 25-36.

Занятие 55

- 1) Бег в среднем темпе – 5-6 минут ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Бег с максимальной скоростью – М. – 3×30 м, Ж. – 3×20 м.
- 3) Подтягивание в висе на перекладине – М. – 3×5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Ж. – 3×4.
- 4) Ловля и передача мяча одной рукой в парах – 5-7 минут.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 56

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед – 1×20 м; бег с максимальной скоростью – 1×20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед – 50-80 прыжков. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 57

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 9).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 58

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).
- 2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) – 3×15 м.
- 3) Ведение мяча с остановками и поворотами – 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения – 10-15 повторений.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 59

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 60

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 61

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Приседания с партнером, сидящим на плечах, с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды – М. – 3×3 или 3×4. Приседания на правой ноге с опорой о бревно или другие снаряды – Ж. – 3×5 или 3×6. То же на левой ноге.

3) Прыжки на правой ноге с продвижением вперед, то же на левой – 2×15 м.

4) Выбивание мяча в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 62

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Круговая тренировка: прыжки через 8-10 препятствий (набивные мячи, кегли) – 1 повторение. Бег с максимальной скоростью – 1×30 м, прыжки толчком двух с вращением скакалки назад – 50-70 пр. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 63

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 64

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге – 2×6. Подтягивание в висе на перекладине – М. – 1×5 или 1×6, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 1×6 или 1×8. Наклоны вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 65

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 66

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 67-78 – повторить занятия 55-66.

Занятие 79

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Бег с остановками по сигналу – 4-5 повторений. Повторный бег на 30 м – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений. Передача мяча в парах при ведении – 3×20 м (то же, но передача мяча за спиной – 3×20 м).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 80

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Круговая тренировка: прыжки толчком двух через препятствия (кегли, набивные мячи) – 1×6-8, бег с ускорением на 30 м – 1 повторение, приседания, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг), 1×15 – выполнять в максимальном темпе. Комплекс

повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 81

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 7).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 82

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Передача футбольного мяча в парах. Расстояние между партнерами 10-15 м – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1,5-2,0 м – М. – 3-4 повторений. Удары мячом по воротам с расстояния 10-15 м – М. – по 10-15 ударов. Передача баскетбольного мяча в парах одной рукой. Расстояние между парами 8-10 м – Ж. – 30-40 передач. В тройках: двое нападающих против одного защитника (ведение, передачи, обманные движения, броски в корзину) – Ж. – 10-15 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 83

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 1).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 84

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 85

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) В парах передача шайбы с правой и левой стороны – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1-1,5 м – М. – 4-5 повторений. Введение шайбы – М. – 4×15 м. Прыжки с места толчком двух спиной вперед – Ж. – 8-10 повторений. Выбегание со старта из положения упора присев спиной вперед (Ж. – 4×15 м). Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (Ж. – 3-4×8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 86

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Круговая тренировка: ведение баскетбольного мяча с обводкой 5-6 кеглей и броском в корзину – 1 повторение; прыжки толчком двух по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (М. – 8-10 повторений, Ж. – 4-6 повторений). Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 87

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 88

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) Передача шайбы в парах в движении (М. – 5×15 м). Броски шайбой по воротам с 8-10 м – М. – 10-15 минут. Прыжки толчком двух с продвижением вперед «змейкой» в колонне по одному, положив руки на плечи впереди стоящего (Ж. – 3×20 м). Передача баскетбольного мяча в парах в движении – Ж. – 3×20 м. Бросок мяча в корзину после ведения – 8-10 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 89

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 90

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 91-96 – повторить занятия 79-84

Занятие 97

1) ОРУ (комплекс № 11).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Подъем скользящим шагом (М. – 10×15 м, Ж. – 8×15 м). Эстафета на дистанции 50 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

2) Самостоятельные игры, катание с гор.

Занятие 98

1) ОРУ (комплекс № 13).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Поворот упором двумя «плугом» (8-10 повторений).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 99

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 100

1) ОРУ (комплекс № 1).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе 5-7 минут. Передвижение попеременным четырехшажным ходом (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м). Переход от одновременных ходов к попеременным (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 101

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 102

1) ОРУ (комплекс № 6).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) Самостоятельные игры – 50-60 минут.

Занятие 103

1) ОРУ (комплекс № 6 или 5).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение попеременным двухшажным ходом (М. – 4× , Ж. – 3×30 м). Передвижение на лыжах с ускорениями (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Эстафета на дистанции 50 м – М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 104

1) ОРУ (комплекс № 7 или 8).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение одновременным двухшажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Эстафета на одной лыже (без палок) – М. – 3×30 м, Ж. – 2-3×30 м.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 105

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 106

1) ОРУ (комплекс № 10 или 9).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение бесшажным ходом (М. – 3-4×14 м, Ж. – 3-4×10 м). Эстафета на лыжах без палок. Дистанция 20-30 м

(М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 107

1) Передвижение на лыжах без учета времени – М. – 5 км, Ж. – 3 км.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 108

1) ОРУ (комплекс № 13 или 12).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 102.

Занятия 109-130 — повторить занятия 97-108.

Занятия 131-152 — повторить занятия 97-108.

Занятия 153-178 — повторить занятия 85-90.

Занятия 179-192 — повторить занятия 79-90.

Занятия 193-210 — повторить занятия 1-17.

Занятия 211-248 — повторить занятия 18-55.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания: на два шага – руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага – руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню – выдох (8-10 повторений).

Упр. 2. Из положения руки вниз «в замок» ладонями наружу, на два шага – руки вверх, прогнуться. Наследующие два шага – опустить руки (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки за голову, на каждый шаг – пружинящие наклоны вперед (8-10 повторений.).

Упр. 4. Из положения руки в сторону, шагом левой – выпад вперед с поворотом туловища влево; шагом правой – выпад вперед с поворотом туловища вправо (6-8 повторений.).

Комплекс 2 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс 1).

Упр. 2. На четыре шага – четыре круга руками вперед, на следующие четыре шага – четыре круга руками назад (6-8 повторений).

Упр. 3. Из положения руки вверх «в замок» ладонями наружу, на каждый шаг — наклоны туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, на каждый шаг – поочередные пружинящие выпады правой и левой вперед (8-10 повторений).

Комплекс 3 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс № 1).

Упр. 2. Из положения руки перед грудью, на два шага – рывки согнутыми руками назад, на следующие два шага – прямыми (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки «в замок» над головой, шагом правой – выпад вперед с рывком руками назад; то же шагом левой (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, ходьба в полуприседе с постепенным переходом на ходьбу в приседе (20-30 секунд).

Комплекс 4 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки вверх, на два шага — два круга руками вперед, на следующие два шага – то же назад (10-12 повторений).

Упр. 3. Из положения руки перед грудью, шагом правой – выпад вперед с рывком согнутыми руками назад, шагом левой – выпад вперед с рывком прямыми руками назад (8-10 повторений).

Упр. 4. Три прыжка толчком двумя с продвижением вперед, на четвертый – поворот на 360° (10-15 повторений).

Комплекс 5 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – разводя руки в стороны и растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок – вдох, 2 – растягивая скакалку, опустить ее за голову, приставить правую – выдох, 3 – скакалку вверх, левую назад на носок – вдох, 4 – и.п. – выдох (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – сложенная вдвое скакалка за головой. 1 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, левую влево, 2 – выпад влево, наклон туловища вправо, 3 – толчком левой выпрямиться, левую поднять влево, 4 – и.п., 5-8 – то же правой, наклоняясь влево (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – левую назад на носок, сложенная вдвое скакалка сверху. 1 – растягивая скакалку, руки вперед, левую махом вперед, касаясь носком скакалки, 2 – левую назад на носок, скакалку вверх, 3-8 – то же, 9-16 – то же правой (2-4 повторения).

Упр. 4. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, перед грудью. 1 – скакалку вверх, наклон назад, 2 – наклон, вперед прогнувшись, 3 – присед, скакалку вперед, 4 – и.п. (6-8 повторений).

Комплекс 6 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок, прогнуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой (4-6 повторения).

Упр. 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – поворот туловища налево, растягивая скакалку, поднять ее вверх с рывком руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же с поворотом направо (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – скакалку вверх, наклон назад; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – наклон, вперед прогнувшись, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – присед на правой, левая в сторону, сложенная вдвое скакалка за головой. 1-4 – медленно перенести центр тяжести тела на левую ногу, 5-8 – вернуться в и.п. (4-6 повторений).

Комплекс 7 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки в стороны, на каждый шаг – выпад вперед с поворотом туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки в стороны, на четыре шага – четыре рывка руками назад, на следующие четыре шага – круги руками вперед (4-6 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, три прыжка в приседе, на четвертый – прыжок вверх (20-30 пр.).

Комплекс 8 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки на пояс, шагом правой – наклон вправо, шагом левой – наклон влево, шагом правой – наклон вперед, кончиками пальцев касаясь площадки, то же шагом левой (6-8 повторений).

Упр. 3. Шагом правой ногой – руки вперед, шагом левой – рывок руками назад, шагом правой – руки вверх, шагом левой – руки вниз (6-8 повторений).

Упр. 4. Шагом правой ногой – выпад вперед с опорой руками о колено. То же шагом левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 9 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 3-4 – палку за голову, встать на всю ступню – выдох. 5-6 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 7-8 – и.п. – выдох (4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на изгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – присед на носках, не наклоняя туловища, палку зажать под коленями, руки вперед. 1-2 – захватив палку за концы и выпрямляя ноги, наклон вперед, палку вверх-назад, 3-4 – и.п. (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 2 – прыжком ноги вместе, палку вверх, 3 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 4 – и.п. (12-16 повторений).

Комплекс 10 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой ногой (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – палка вниз. 1 – выпад правой вперед, палку вверх, рывок руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – то же. 1-2 – поочередное перешагивание правой и левой через гимнастическую палку, 3 – присед, палку назад, 4 – встать, палку вниз, 5-6 – поочередное перешагивание через гимнастическую палку, 7 – присед, палку вперед, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – палку поставить перед собой вертикально и придерживать ее пальцами рук. Опуская палку, перемах через нее правой, схватить палку руками, не давая ей упасть на площадку. То же левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 11 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись руками сверху. Поочередные наклоны вперед (по 6-8 наклонов).

Упр. 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони. Поочередные сгибания и выпрямления рук с преодолением сопротивления, оказываемого друг другу (по 15-20 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя, упираясь руками в плечи друг друга. Шагом вперед, преодолевая сопротивление, столкнуть друг друга назад (по 6-8 повторений).

Упр. 4. Пять — семь приседаний на правой ноге, левую вперед, оказывая помощь друг другу. То же на другой ноге (по 4-6 повторений).

Комплекс 12 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя лицом к лицу, захватить друг друга «в обхват». 1-4 – поочередно приподнять друг друга (по 6-10 повторений).

Упр. 2. И.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу, взяться руками сверху. 1 — наклон вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вниз. Поднимание и опускание рук с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 8-10 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. Прыжки вверх с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 10-15 повторений).

Комплекс 13 (упражнения выполняются с лыжными палками)

Упр. 1. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1-2 – приседание с опорой о палки, 3-4 – и.п. (4-6 повторений). То же, приседая на правой ноге, то же на левой, то же на двух ногах в быстром темпе (по 4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палки за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх горизонтально. 1 – наклон туловища вправо, сгибая левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону, сгибая правую ногу (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1 – прыжок согнув ноги, 2 – и.п. (6-8 повторений). То же, но прыжки ноги врозь: 1-2 – правая вперед, левая назад, 3-4 – то же со сменой положения ног (6-8 повторений).

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Общая и моторная плотность занятия.
33. Возрастные особенности содержания занятий.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.
38. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
39. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
40. Медицинское обеспечение соревнований.
41. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
30. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности студента.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

Примерный перечень домашних заданий¹

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задание 2. Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Задание 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Задание 5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Задание 7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 8. Составить комплекс специально развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 9. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Тестирование физической подготовленности

№	Тест	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек)	15.4	15.1	14.8	18.0	17.5	17.0
2	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	160	170	180
3	Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	10	12	10	13	17
4	Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	8	10	12
5	Тест на общую выносливость: Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д)	15.20	14.20	13.20	12.30	11.45	11.15
6	Тест на гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	8	11	8	11	14

¹ В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к студентам, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, оставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на скоростно-Осиловую подготовленность – Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу студентов, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения – они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега – с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами – это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор, лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики – это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование, то есть распределения в течение какого-то периода времени, умения анализировать полученные результаты, в том числе измерять уровень основных двигательных качеств, подсчитывать изменение частоты сердечных сокращений, измерять показатели физического развития.

Важным умением является организация и судейство подвижных и спортивных игр, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых приводятся те или иные упражнения. Важными являются умения пользоваться измерительными приборами (секундомер сантиметровая лента), навыки и умения ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой: просмолка и смазка лыж смазка лыжных ботинок, точка коньков, стирка спортивных костюмов и т.д., навыки и умения регистрации своих достижений (ведение дневника самоконтроля, анализ своих записей и т.п.). Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даст возможность студентам грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Выполнение утренней гимнастики

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.
- Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаляющего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.
- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.
- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.
- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.
- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же произвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

I комплекс (без предметов)

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – то же вправо.
- И. п. – о. с. 1-4 – сесть на пол, руки вперед; 5-8 – встать, не опираясь руками.

- И. п. – о. с. 1-4 – круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 – круги руками вперед; 9-12 – круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 – круги руками назад.
- И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямить ноги и положить их на пол.
- И. п. – упор лежа на груди. 1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- Ходьба на месте.

II комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.
- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.
- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх, подняться на носки; 4 – и. п.
- И. п. – руки к плечам. 1-4 – круги согнутыми руками вперед; 5-8 – круги прямыми руками вперед; 9-12 – круги согнутыми руками назад; 13-16 – круги прямыми руками назад.
- И. п. – о. с. 1 – взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – сед, руки вверху. 1-3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 – и. п.
- И. п. – сед, руки сзади. 1 – прогнуться, упор, лежа сзади; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – встать.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 – и. п.
- И. п. – руки вперед-наружу. 1 – взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.

- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – палка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же левой ногой.
- И. п. – лежа на спине, палка впереди. 1-2 – согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 – и. п.
- И. п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, подвести палку под колени; 2 – зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 – опустить руки, взять палку и встать.
- И. п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 – палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 – палку горизонтально вниз.
- И. п. – о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

V комплекс (с короткой скакалкой)

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.
- И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 – и. п.
- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голени в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.

- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений является очень важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Постепенно, выполняя общеразвивающие упражнения, делая задания по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, необходимо учиться их различать и сохранять заданные амплитуду и скорость движений.

Особое внимание надо уделять поддержанию определенной скорости бега. Пробегание отрезков со средней скоростью усиливает направленность на развитие выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Для формирования этого умения рекомендуется чаще практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях) для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

Прежде чем вплотную, на практике, приступить к решению данной задачи, необходимо помнить, что функция общеразвивающих упражнений не заключается только в подготовке организма занимающегося к предстоящей работе, к сложным двигательным действиям. Само по себе повторение этих упражнений может оказывать значительное положительное влияние на организм человека.

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

1. определение
общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения различных частей тела (рук, ног, наклоны туловища, подскоки и т. п.). Их можно выполнять и с предметами, например с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

2. Назначение общеразвивающих упражнений. Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке прорабатывают упражнения для плечевого пояса, особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добываясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы и гибкости

Самостоятельная работа над развитием двигательных качеств – довольно высокая ступень на пути к самостоятельным тренировкам.

Говоря о специальных упражнениях для развития силы и гибкости, следует напомнить, что сила человека – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Для самостоятельных занятий по развитию силы нужно знать, какие упражнения (два вида) для этого применяются:

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и т.п.);
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (подтягивания в висе и висе, лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания и т. п.). Кроме того, надо знать, как эти упражнения выполнять, какие правила соблюдать.

При выполнении упражнений для развития силы следует:

- повторять упражнения до утомления, но не до предельных напряжений;
- выполнять упражнения в удобном для себя темпе;
- не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения.

Необходимо также подбирать такой вес отягощений, чтобы упражнение с ним можно было повторить не менее 8-12 раз, а увеличивать его после доведения количества повторений до 15-20. Этому же принципу нужно придерживаться и при упражнениях с преодолением веса собственного тела, но регулировать степень усилий, изменяя условия выполнения упражнений. Например, при сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа изменять высоту опоры: чем выше опора руками, тем легче отжиматься, тем меньше прилагаемое усилие; при поднимании ног в положении лежа на спине усилия можно уменьшить, положив ноги на возвышение. Подобным образом можно изменять условия выполнения практически любого движения.

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью; их задача – подготовить мышцы к тренировке, разогреть их); упражнение для рук – с гантелями, с резиновыми бинтами, с преодолением веса собственного тела; упражнения для ног: приседания на одной или обеих ногах; выпрыгивания из приседа; передвижение в приседе и т. п. Упражнения для туловища: поднимание ног в висе или лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на спине; прогибание в положение, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на груди; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты. Перечисленные упражнения могут выполняться с отягощениями или без них. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо одну группу мышц, но, все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

Когда вы в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным людям, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Необходимо помнить, что увлечение однонаправленными упражнениями для развития силы может причинить организму вред. Поэтому наряду с приведенными выше

методами следует развивать силу методом динамических усилий. Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени (обычно 5-6 секунд без изменения длины мышц). Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену и т.п.

Необходимо помнить о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и т.п. Можно включать в свои комплексы одно – два статических упражнения (например, «угол», «ласточка» и др.). Но после них обязательна ходьба или упражнения, позволяющие глубоко, ритмично дышать.

Даже сравнительно небольшие по объему тренировки, направленные на развитие силовых способностей, могут отрицательно повлиять на эластические свойства мышц, их способности к расслаблению, ухудшить и привести к «закрепощению», скованности движений. Могут даже наблюдаться нарушения координации, снижение быстроты и точности движений.

Подобные последствия не возникают, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление работавших мышц, самомассажем, а также включением в комплексы упражнений, которые подчеркивали бы контрастный переход от напряжения к расслаблению.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы над развитием качества силы, нельзя не сказать о способах измерения и контроля величины мышечных групп. Необходимо знать, что для измерения силы мышц применяют различные типы динамометров. С помощью ручного динамометра определяют силу мышц спины, ног, рук. Но можно судить о силе своих мышц и без специальных приборов. При занятиях физическими упражнениями в большинстве случаев приходится преодолевать вес собственного тела. Такие упражнения и являются одним из способов определения своей силы.

Например, силу мышц – сгибателей рук определяют по количеству подтягиваний. Силу разгибателей рук – по отжиманиям в упоре лежа. Силу мышц передней поверхности бедра – по приседаниям. Силу мышц брюшного пресса – по подниманиям прямых ног в положении лежа на спине или в висе и т.п. Оценивая уровень развития силы, сравнивают результаты с учебными нормативами.

Такой же схемы нужно придерживаться в самостоятельной работе над развитием гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Следовательно, чтобы увеличить ее, нужно выполнять упражнения с максимально возможной для себя амплитудой.

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

- перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;
- выполнять упражнения сериями, по несколько раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова – наклоны);
- амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;
- при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;
- упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа

в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле), делают наклоны вперед – касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше – знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно помнить, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Необходимо помнить, что влияние занятий физическими упражнениями может быть как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия);
- кончиками пальцев на виске (височная артерия);
- приложив ладонь к груди в области сердца.

Самостоятельное развитие прыгучести

Прыжковые упражнения оказывают значительное воздействие на организм, поэтому особые требования предъявляются к подготовке опорно-связочного аппарата. Перед самостоятельной тренировкой необходима тщательная разминка, отдых между сериями упражнений нужно обязательно заполнять ходьбой или медленным бегом. Кроме того, следует помнить, что прыгучесть относится к скоростно-силовым качествам. Если выполнять упражнения с большим отягощением и невысокой скоростью, то преимущественно будет развиваться сила, если то же движение повторять быстро и с небольшим сопротивлением, то будет развиваться скорость.

Скоростно-силовые упражнения отличаются тем, что в них в равной степени присутствуют два компонента – усилие и скорость. В прыжках нужно проявлять силу в очень короткое время, так называемую взрывную силу. В этом случае результативность прыжка будет зависеть от силы и быстроты отталкивания.

Самостоятельные тренировки, направленные на увеличение прыгучести, должны включать упражнения для развития силы ног и быстроты их разгибания. Этому способствуют следующие упражнения: для укрепления мышц и связок стопы (сгибания и разгибания стопы без отягощения и с отягощением); для развития силы ног (приседания на одной и обеих ногах в быстром темпе, то же с отягощением на плечах); для развития прыжковой выносливости (подскоки); для развития собственно прыгучести (прыжки вверх на одной и обеих ногах, ориентируясь на максимальный для себя результат).

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

- прыжковым упражнениям должна предшествовать тщательная подготовка мышц связок ног к нагрузке;
- использовать метод динамических усилий, то есть стараться повторять упражнения с большой скоростью. Вес отягощений или условия выполнения упражнений должны позволять за один подход, не снижая скорости, 15-20 раз повторить упражнение.

Прыжковая выносливость будет развиваться, если постепенно увеличивать время выполнения прыжков, доведя его до 1,5-2 минут.

Прыжки на результат в высоту и в длину будут способствовать развитию прыгучести, если их количество не превышает 8-12 повторений (с небольшими интервалами отдыха) за одну тренировку.

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в длину и в высоту с места. С прыжком в длину с места (как тестом для определения прыгучести) все знакомы еще с 1 класса общеобразовательной школы. Поэтому особых трудностей это не вызывает. Определить высоту прыжка с места проще всего по предварительно нанесенной на стену разметке, найдя разность между метками на стене, до которых достает рука в прыжке и дотягивается поднятая вверх рука, стоя на полу. Можно изготовить простейший прибор Абалакова – сантиметровая лента, одним концом закрепленная на поясе, а другим подвижно прикрепленная к полу.

Самостоятельное развитие выносливости

Каждый сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о разновидностях этого качества, механизмах, обеспечивающих его развитие, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля над ее изменением. Выносливость – это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую и др. Занимающиеся должны знать, что конкретными упражнениями развивается выносливость именно к этим упражнениям. Перенос наблюдается только в тех видах деятельности, которые обеспечиваются общими физиологическими и биохимическими механизмами.

В связи с этим необходимо вспомнить понятие о развитии аэробных и анаэробных возможностях организма, что если во время работы величина пульса не превышает 130-150 ударов в минуту, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. В том случае, когда упражнения вызывают частоту сердечных сокращений, превышающую 150 ударов в минуту, в организме занимающегося накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

Необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

Равномерность – основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Применяв этот метод, легче контролировать физические нагрузки. Базой, основой для развития в дальнейшем различных видов выносливости (например, скоростной выносливости) является общая выносливость, то есть способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Основными, доступными любому человеку средствами развития выносливости являются бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание.

Физическую нагрузку на начальном этапе занятий следует повышать постепенно, за счет увеличения длительности непрерывной работы, сохраняя примерно одинаковую скорость передвижения.

По мере приобретения опыта самостоятельной работы над собой можно использовать методы повторного и переменного упражнения. Повторный метод заключается в многократном преодолении определенных отрезков с интервалами отдыха, которые заполняются малоинтенсивной работой. Обычно на работу затрачивают до полутора минут, а на отдых в два раза больше. Используя переменный метод, преодолевают запланированную дистанцию с умеренной интенсивностью, время, от времени делая ускорения.

Наиболее распространенным средством развития выносливости является бег, поэтому приведем деление нагрузок, используемых на занятиях по бегу.

Предельные (максимальные) нагрузки. Работать с максимальной нагрузкой можно не более 15-20 секунд, то есть бежать не более 150 метров. Частота сердечных сокращений достигает 175-180 ударов в минуту.

Околопредельные (субмаксимальные) нагрузки разделяют на два диапазона. К первому относят бег продолжительностью от 15-20 до 40-60 секунд. На коротких дистанциях – 100-200 метров – у юношей скорость равна 5,0-5,7 м/с, на более длинных – 300-400 метров – 4,4-5,4 м/с; у девушек соответственно 4,8-5,2 и 4,3-4,8 м/с. Второй диапазон субмаксимальных нагрузок – 70-80 % от максимума, продолжительность до 1,5-2 минуты, дистанция у юношей 300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

Нагрузки большой интенсивности составляют примерно 55-70 % от максимума. У юношей это бег в течение 2-7 минут на дистанциях 600-1500 метров при скорости 3,5-4,0 м/с, у девушек в течение 2-6 минут на дистанциях 550-1200 метров со скоростью 3,4-3,9 м/с. Частота сердечных сокращений от 180-185 (при 60-процентной интенсивности нагрузки) до 200 ударов в минуту.

Нагрузки умеренной интенсивности – примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с – до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

Слабые нагрузки – 40-45% от максимума. Пульс – 140 ± 10 ударов в минуту.

Важно периодически контролировать приспособляемость своего организма к нагрузке. Наиболее доступным способом является определение частоты сердечных сокращений после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в 2-3 недели) проверять, как изменяется пульс под влиянием пробегания определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина частоты сердечных сокращений должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции. Таким же образом можно следить за изменением тренированности и в других видах деятельности, направленных на развитие выносливости.

Комплексное развитие основных двигательных качеств

Очень важно уметь определять объект для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, прыгучести, выносливости). Однако гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств. Для этого каждому надо на основе измерения уровня своей двигательной подготовленности уметь составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок. Соотношение средств в комплексе должно содействовать подтягиванию отстающих в развитии физических качеств, учитывать рациональную последовательность повторения упражнений в одном занятии (сначала упражнения для развития скорости, затем упражнения скоростно-силовой направленности, для развития силы и выносливости).

Необходимо знать, что двигательные качества тесно связаны между собой и не проявляются изолированно. Воздействие на комплекс двигательных качеств (когда выполняют упражнения и для развития быстроты, и силы, и выносливости и т.д.) более эффективно развивает каждое из двигательных качеств, чем использование упражнений только лишь для развития одного из них. Например, развивать силу ног одними приседаниями менее эффективно, чем в сочетании с различными прыжковыми упражнениями, требующими проявления быстроты.

Вместе с тем необходимо также вспомнить, что воздействие на любое двигательное качество приводит к определенным сдвигам в уровне развития других качеств. В том случае, когда изменение уровня развития одного двигательного качества влечет за собой изменение другого, говорят о прямом переносе двигательных качеств.

При составлении плана тренировок, готовясь, например, к сдаче учебного норматива и развивая для этого выносливость, надо учитывать возможность переноса одного и того же качества на разные движения. Чтобы подготовиться к успешному преодолению кроссовой дистанции, нужно развивать выносливость, в первую очередь аэробные возможности организма. Как известно, практически любые циклические движения, выполняемые в умеренном темпе, способствуют совершенствованию аэробных механизмов. Таким образом, в тренировках можно добиться желаемого результата, чередуя различные виды деятельности – плавание, езду на велосипеде, бег. Это разнообразит содержание занятий, будет препятствовать накоплению психической усталости от тренировок, более разносторонне подействует на организм человека.

В самостоятельные тренировки нужно включать упражнения, разносторонне воздействующие на организм. В период подготовки к соревнованиям, к сдаче учебных нормативов следует подбирать упражнения, которые по своей структуре наиболее близки к соревновательным. Например, готовясь к выполнению норматива по подтягиванию, можно развивать силу дельтовидной, большой грудной, широчайшей мышцы спины, двуглавой – всех тех мышц, которые обеспечивают подъем тела из виса в вис на согнутых руках. Однако непосредственно перед соревнованиями лучше повторять подтягивание с соблюдением правил соревнований.

Во избежание несчастных случаев, перетренировок и других негативных явлений необходимо уметь определять основные признаки утомления (нарушение координации движений, увеличенное потоотделение, синюшность кожных покровов лица, чрезмерная возбужденность, вялость, апатия) и знать, как поступать при их обнаружении.

Студентам будет полезно иметь приведенную ниже памятку «Занимающимся самостоятельно»:

1. Завести дневник самоконтроля. Отмечать в нем дату, часы занятий, частота сердечных сокращений до тренировки и во время тренировки, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений комплекса.

2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания.

а) Определить частоту сердечных сокращений, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: превышение ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее – отлично, от 25 до 50 % – хорошо, 50- 75 % – удовлетворительно, свыше 75 % – плохо. Увеличение количества ударов в два раза и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

б) Подняться на 4-й этаж в среднем для себя темпе без остановок (заметить по часам время подъема). Оценка: частота сердечных сокращений 100 ударов в минуту – отлично, 100-130 – хорошо, 130-150 – посредственно, 150 – нежелательно, показывает, что тренированность почти отсутствует.

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса и максимальный тест. На занятии повторять каждое упражнение, через 1-3 занятия увеличить нагрузки и т.д.

4. Заниматься в одно и то же время.

5. Перед занятием подсчитывать частоту сердечных сокращений. Определять частоту сердечных сокращений после трудных упражнений в процессе занятия, причем она не должна превышать 170-180 ударов в минуту. Через 5 минут после окончания занятия частота сердечных сокращений должна быть ниже 120 ударов в минуту (в противном случае нагрузка велика). Спустя еще 10 минут – до 100 ударов в минуту, если этого не произойдет, уменьшить количество повторений или снизить темп выполнения упражнений.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

В практике Академии студенту чаще предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо поэтапного освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>
2. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>

6.2 Дополнительная литература

1. Орлова С.В. Физическая культура. Издательство РГУФК, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

2. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие,2010.<http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие.Изд. – «Физическая культура»,2008.http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143
4. Лысова И.А. Физическая культура.М.: Московский гуманитарный университет,2011.<http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

6.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red - на данном сайте представлена литература разной тематики

Lexis Nexis Academic (Lexis Uni) <https://lexisnexis.com/>

ЭБС «Мобильная библиотека ЛитРес» <http://biblio.litres.ru/>- крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн.научных статей и публикаций.

ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

<http://ranepa.ru> - на этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Спортивная база Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	3	18×36 648 м ²	1 2 2	Теннис, волейбол, настольный теннис, баскетбол
Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	3	231 м ²	2 3 6	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
Фитнес зал	4	80 м ²	2 2 3 6	Фитнес-аэробика
Бассейн	1	25 м	2	Плавание, аква-

		3 дорожки		аэробика
Открытые площадки	3	70×30 2100 м ²	На территории и РАНХиГС	Теннис, футбол, хоккей, каток

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Решением кафедры
физического воспитания и здоровья
Протокол от «24» марта 2019 г. № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.14 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту (баскетбол)
(индекс, наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы–составители:

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

Старший преподаватель

Евдокимов О.В.

Старший преподаватель

Журина И.И.

Заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья, кандидат
педагогических наук, доцент ИОН РАНХиГС

Самоуков А.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ -----	4
2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО -----	4
3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ -----	6
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	6
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	8
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	10
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	17
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. -----	17
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости -----	24
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации -----	27
4.4. Методические материалы -----	29
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ -----	43
6. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	55
6.1 Основная литература -----	55
6.2 Дополнительная литература -----	55
6.3 Нормативные правовые документы -----	55
6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы -----	55
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы -----	55

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-8	<p>на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p>на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p> <p>на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт. Баскетбол». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт. Баскетбол» происходит на первом, втором и третьем курсах (1 – 6 семестры) в соответствии с учебным планом. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом в 1-5 семестрах – оценка, в 6 семестре- зачет. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, тестирование, реферат	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету /

профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины «Физическая культура и спорт. Баскетбол»

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/ЭО, ДОТ*	
			Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ*	КСР		
Практический раздел								
1.	Техническая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
2.	Тактическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
3.	Интегральная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
4.	Игровая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
5.	Функциональная тренировка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
7.	Специальная физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
8.	Общая физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
Теоретический раздел								
9.	см. Содержание дисциплины	В процессе занятий						
Промежуточная аттестация		В процессе занятий						
Итого		280	–	–	280	–	–	48
Всего		328						

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Содержание дисциплины

Практический раздел Техническая подготовка

Техника нападения

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.

Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

Техника защиты

Передвижения: сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

Овладение мячом: отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Интегральная подготовка

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите.

Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Функциональная тренировка

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Специальная физическая подготовка

- **Развитие специальной быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). то же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами). Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Общефизическая подготовка

Строевая подготовка

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 40м (I курс) и до 50-60м (II курс). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (I курс), 2 – 3 x 30 – 40м (II курс), 3 – 4 x 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (I курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (I курс). Бег медленный до 3 мин. (юн. II курс), до 2 мин. (дев. II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Теоретический раздел

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

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт. Баскетбол»

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины "Физическая культура и спорт. Баскетбол" используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности.

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Под физической культурой понимается:
 - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
 - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
 - c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - a) спорт
 - b) система физического воспитания
 - c) *физическая культура*
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
 - a) *учебно-практические занятия*
 - b) занятия в спортивных секциях
 - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
 - a) физическое развитие
 - b) *физическое воспитание*
 - c) физическая культура
5. Что является основным средством физического воспитания?
 - a) *физическое упражнение*
 - b) физическая культура
 - c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
 - a) *процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей*
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
 - a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) *вид физической культуры для активного отдыха*
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
 - a) *ребра, грудина, позвонки*
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
 - a) *расслабление мышц*
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:
 - a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) *переносит к тканям тела питательные вещества и кислород*
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
 - a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) *отдает кислород и питательные вещества*
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
 - a) *это количество воздуха проходящее через легкие при одном дыхательном цикле*
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
 - a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) *приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий*
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
 - a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час
 - c) *вечернее время суток с 17 до 19 час*
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
 - a) гипертонией
 - b) *гиподинамией*
 - c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
 - a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) *общую выносливость*

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
 - a) *Общей выносливостью*
 - b) Тотальной выносливостью
 - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
 - a) Быстрота
 - b) Гибкость и подвижность в суставах
 - c) Выносливость
 - d) *Мышечная сила*
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
 - a) *Морфофункциональных свойств и качеств*
 - b) Двигательных умений и навыков
 - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
 1. Игровой
 2. Соревновательный
 3. Строго регламентированного упражнения

4. *Психорегулирующего упражнения*
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- Специальная выносливость*
 - Локальная выносливость
 - Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - понимание сущности заданий и активное их выполнение*
 - регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии*
 - от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- Направленность на реализацию конкретной цели*
 - Суммарное количество движений и действий
 - Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- Физическая готовность*
 - Физическое развитие
 - Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- Целостного выполнения упражнения
 - Расчлененно-конструктивного упражнения
 - Идеомоторного упражнения*
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- Двигательные умения и навыки*
 - Физическая готовность
 - Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- Строгой регламентации*
 - Игрового
 - Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- Физическая готовность*
 - Физическая работоспособность.
 - Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- 2
 - Без команды
 - 3
3. Самоконтроль – это:
- Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - Все ответы верны*
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- 10

- b) 12
c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
b) *Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней*
c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
b) *Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв*
c) Вводная гимнастика
d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
b) *Подготовленность спортсмена*
c) Состояние спортсмена
d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
b) *Марафон*
c) 10000 м
d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
b) *42 км 195 м.*
c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
b) Франция
c) Бразилия
d) *СССР (Россия)*
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
b) *Фигурная аэробика*
c) Танцевальная аэробика
d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
b) *США*
c) Англия
d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
b) 8 x 15
c) 9 x 18
d) 7 x 10

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота

и продолжительность

с) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

а) *Нерациональное составленное расписание тренировок*

б) *Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования*

с) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

а) *При внезапной остановке после интенсивного бега*

б) *При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности*

с) *Вследствие недостатка в организме сахара*

4. Дайте определение утомлению:

а) *Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы*

б) *Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения*

с) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

а) *Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур*

б) *Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)*

с) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

а) *Воздух и физические упражнения*

б) *Вода и физические упражнения*

с) *Солнце и воздух*

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

а) *Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом*

б) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*

с) *Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности*

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

а) *Подготовка студентов специализированных вузов*

б) *Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе*

с) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

2. Профессиография – это:

а) *Графический профиль качеств специалиста*

б) *Описание профессиональной деятельности человека*

с) *Представление о профессии*

3. Профессиограмма – это:

а) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*

б) *Нормативные графики отдельных качеств специалиста*

с) *Нормативные графики отдельных навыков специалиста*

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

а) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*

б) *Процесс подготовки к профессиональной деятельности*

- с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
- а) Соответствие нормам и требованиям профессии
- б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
- с) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*
6. Выносливость – это:
- а) Длительное продолжение физической и умственной работы
- б) *Способность противостоять утомлению*
- с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
- а) Механическое воздействие на объект
- б) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*
- с) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
- а) Быстрота выполнения движения
- б) *Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве*
- с) Способность быстро координировать движения.

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Баскетбол» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (количество раз)						15	12	9	7	5
вес до 85 кг						12	10	7	4	2
вес более 85 кг										
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес до 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
вес более 70 кг										
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						2.30	13.10	13.50	4.40	15.30

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме: контрольного тестирования.

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0 2,15	1,03 2,40	1,44 3,05	1,24 3,35	4,10 б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	2,30 б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20					
						15	12	9	7	5
						12	10	7	4	2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
						2.30	13.10	13.50	4.40	15.30

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	10	8	6	5	4
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D = 30 см; S = 2 м	13	12	11	10	9

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	13	11	8	6	4
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	7	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D = 30 см; S = 2 м	17	14	12	11	10

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	12	9	7	6	5
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	4	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D \varnothing 30 см; S \varnothing 2 м	14	13	11	10	9

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	15	12	10	8	6
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	5	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D \varnothing 30 см; S \varnothing 2 м	18	15	13	12	11

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	13	11	9	8	7
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	3	2	1
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D \varnothing 30 см; S \varnothing 2 м	16	15	13	11	10

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бросок в кольцо с 5-ти точек	15	13	11	10	8
2.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	7	6	4	3	2
3.	Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо	Техника выполнения				
4.	Передача мяча в круг (за 30 сек.); D \varnothing 30 см; S \varnothing 2 м	18	16	15	13	12

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
 - о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
 - о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
 - о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование раздела	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседа, визуальная оценка
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт. Баскетбол» студенты в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

В соответствии с Рекомендациями МО РФ к Приказу Минобразования России от 11.07.2002 года № 2654 и Положением РАНХиГС по БРС успешность работы студента в учебном семестре по дисциплине «Физическая культура» оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» от 0 до 36 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в семестре; от 36 до 72 баллов выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре; от 14 до 28 баллов – за сдачу практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям).

При получении студентом итоговой оценки (зачет) менее 50 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия (отработки).

«Удовлетворительно» – от 51 до 69 баллов;

«Хорошо» от 70 до 84 баллов;

«Отлично» от 85 до 100 баллов.

Студенту, выполнившему учебную программу по совокупности разных видов учебных работ свыше 100 баллов, выставляется оценка «зачёт» и 100 баллов.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Рубежная аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности, на 10 учебной неделе каждого семестра.

Итоговая аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки студента.

Дополнительные баллы студент может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Суммы баллов, набранных студентом по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт/балл».

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

№ п/п	Вид занятий	Часы	Учебные занятия	
			Минимум баллов	Максимум баллов
1	Входящая аттестация (тестирование ОФП)	4	3	6
2	Лекционные занятия (посещаемость)	10	5	10
3	Практические занятия (посещаемость)	52	26 занятий X 1 балл =26	26 занятий X 2 балла=52
4	Рубежная аттестация (тестирование СФП)	4	14	28
5	Теоретическая подготовленность	2	2	4
6	Итоговая аттестация	72	50	100

4.4.Методические материалы
Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Физическая культура и спорт. Баскетбол»

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту.

Перечень занятий для самостоятельной работы
Примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

Занятие 1

- 1) Бег в среднем темпе – 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Бег с ускорением – для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. – 4-5×30 м, Ж. – 3-4×30 м.
- 3) Выбегание со старта из положения упора присев – М. – 5-6×15 м, Ж. – 4-5×15 м.
- 4) Подтягивание в висе на перекладине – М.-3-4×4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 2-3×6.
- 5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи,- М. – 3-4×6, Ж. – 3-4×5.
- 6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятие 2

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) – М. – 3-4×10 прыжков, Ж. – 3-4×8 прыжков.
- 3) Челночный бег 3×10 м – 3-4 повторения.
- 4) Прыжки вверх из приседа – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 3

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки толчком двух спиной вперед – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.
- 3) Выбегание 3-4×4¹ со старта из положения упора присев спиной вперед – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 4

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Тройной прыжок с места – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорениями на 30-40 м (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).
- 4) Прыжки на месте с поворотом на 360°(8-10 повторений).
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 5

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 1).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 6

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Самостоятельные игры и подготовка – 50-60 минут.

Занятие 7

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 1) Выбегание со старта с опорой на руку – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений.
- 2) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м).
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. – 2-3×6. Сгибание и

¹ 3-4×4 – читайте как 3-4 подхода по 4 повторения.

разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 3-4×6.

4) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 8

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух через препятствия (мячи, кегля и т.п.) – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Челночный бег 5×5 м – 3-4 повторений.

4) Из приседа прыжки вверх с поворотом на 180° – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 9

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух правым и левым боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения, сидя на мяче – 4-5×15 м.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 10

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Пятерной прыжок с места – М. – 8-10 повторений, Ж. – 6-8 повторений.

3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения. (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 11

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 2).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 12

1) ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 13

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Выбегание с низкого старта – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, – М. – 3-4×30 м, Д. – 2-3×30 м.

4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги – Ж. – 2-3×15 м, то же прыжками на руках – М. – 2-3×10 м.

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 14

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Многоскоки – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Бег спиной вперед – 3-4×10 м.

4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди – Ж. – 3-4×6, то же с обхватом коленей руками – М. – 3-4×6.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 15

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Прыжки толчком правой (левой) левым (правым) боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения упора лежа – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

4) Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 16

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Прыжки в длину с разбега – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения.
- 4) Приседание на одной и другой ноге поочередно, партнер поддерживает за руку – М. – 2-3×5, Ж. – 2-3×4.
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 17

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 3).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 18

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятие 19—24

- 1) Повторить занятия 1—6.
- 2) Ловля отскочившего мяча с последующим броском в корзину – 10-12 повторений.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 25 – 40

- 1) Повторить занятия 6 – 18.
- 2) То же, см. занятие 8.

Занятие 41

- 1) Кросс – М. – 1800 м, Ж. – 1200 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 6).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 42

- 1) То же, см. занятие 31. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятия 43-54 – повторить занятия 25-36.

Занятие 55

- 1) Бег в среднем темпе – 5-6 минут ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Бег с максимальной скоростью – М. – 3×30 м, Ж. – 3×20 м.
- 3) Подтягивание в висе на перекладине – М. – 3×5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Ж. – 3×4.
- 4) Ловля и передача мяча одной рукой в парах – 5-7 минут.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 56

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед – 1×20 м; бег с максимальной скоростью – 1×20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед – 50-80 прыжков. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 57

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 9).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 58

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).
- 2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) – 3×15 м.
- 3) Ведение мяча с остановками и поворотами – 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения – 10-15 повторений.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 59

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 60

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 61

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Приседания с партнером, сидящим на плечах, с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды – М. – 3×3 или 3×4 . Приседания на правой ноге с опорой о бревно или другие снаряды – Ж. – 3×5 или 3×6 . То же на левой ноге.

3) Прыжки на правой ноге с продвижением вперед, то же на левой – 2×15 м.

4) Выбивание мяча в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 62

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Круговая тренировка: прыжки через 8-10 препятствий (набивные мячи, кегли) – 1 повторение. Бег с максимальной скоростью – 1×30 м, прыжки толчком двух с вращением скакалки назад – 50-70 пр. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 63

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 64

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге – 2×6 . Подтягивание в висе на перекладине – М. – 1×5 или 1×6 , сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 1×6 или 1×8 . Наклоны вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 65

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 66

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 67-78 – повторить занятия 55-66.

Занятие 79

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Бег с остановками по сигналу – 4-5 повторений. Повторный бег на 30 м – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений. Передача мяча в парах при ведении – 3×20 м (то же, но передача мяча за спиной – 3×20 м).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 80

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Круговая тренировка: прыжки толчком двух через препятствия (кегли, набивные мячи) – $1 \times 6-8$, бег с ускорением на 30 м – 1 повторение, приседания, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг), 1×15 – выполнять в максимальном темпе. Комплекс

повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 81

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 7).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 82

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Передача футбольного мяча в парах. Расстояние между партнерами 10-15 м – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1,5-2,0 м – М. – 3-4 повторений. Удары мячом по воротам с расстояния 10-15 м – М. – по 10-15 ударов. Передача баскетбольного мяча в парах одной рукой. Расстояние между парами 8-10 м – Ж. – 30-40 передач. В тройках: двое нападающих против одного защитника (ведение, передачи, обманные движения, броски в корзину) – Ж. – 10-15 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 83

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 1).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 84

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 85

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) В парах передача шайбы с правой и левой стороны – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1-1,5 м – М. – 4-5 повторений. Введение шайбы – М. – 4×15 м. Прыжки с места толчком двух спиной вперед – Ж. – 8-10 повторений. Выбегание со старта из положения упора присев спиной вперед (Ж. – 4×15 м). Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (Ж. – 3-4×8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 86

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Круговая тренировка: ведение баскетбольного мяча с обводкой 5-6 кеглей и броском в корзину – 1 повторение; прыжки толчком двух по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (М. – 8-10 повторений, Ж. – 4-6 повторений). Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 87

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 88

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) Передача шайбы в парах в движении (М. – 5×15 м). Броски шайбой по воротам с 8-10 м – М. – 10-15 минут. Прыжки толчком двух с продвижением вперед «змейкой» в колонне по одному, положив руки на плечи впереди стоящего (Ж. – 3×20 м). Передача баскетбольного мяча в парах в движении – Ж. – 3×20 м. Бросок мяча в корзину после ведения – 8-10 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 89

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 90

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 91-96 – повторить занятия 79-84

Занятие 97

1) ОРУ (комплекс № 11).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Подъем скользящим шагом (М. – 10×15 м, Ж. – 8×15 м). Эстафета на дистанции 50 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

2) Самостоятельные игры, катание с гор.

Занятие 98

1) ОРУ (комплекс № 13).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Поворот упором двумя «плугом» (8-10 повторений).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 99

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 100

1) ОРУ (комплекс № 1).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе 5-7 минут. Передвижение попеременным четырехшажным ходом (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м). Переход от одновременных ходов к попеременным (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 101

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 102

1) ОРУ (комплекс № 6).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) Самостоятельные игры – 50-60 минут.

Занятие 103

1) ОРУ (комплекс № 6 или 5).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение попеременным двухшажным ходом (М. – 4× , Ж. – 3×30 м). Передвижение на лыжах с ускорениями (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Эстафета на дистанции 50 м – М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 104

1) ОРУ (комплекс № 7 или 8).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение одновременным двухшажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Эстафета на одной лыже (без палок) – М. – 3×30 м, Ж. – 2-3×30 м.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 105

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 106

1) ОРУ (комплекс № 10 или 9).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение бесшажным ходом (М. – 3-4×14 м, Ж. – 3-4×10 м). Эстафета на лыжах без палок. Дистанция 20-30 м

(М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 107

1) Передвижение на лыжах без учета времени – М. – 5 км, Ж. – 3 км.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 108

1) ОРУ (комплекс № 13 или 12).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 102.

Занятия 109-130 — повторить занятия 97-108.

Занятия 131-152 — повторить занятия 97-108.

Занятия 153-178 — повторить занятия 85-90.

Занятия 179-192 — повторить занятия 79-90.

Занятия 193-210 — повторить занятия 1-17.

Занятия 211-248 — повторить занятия 18-55.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания: на два шага – руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага – руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню – выдох (8-10 повторений).

Упр. 2. Из положения руки вниз «в замок» ладонями наружу, на два шага – руки вверх, прогнуться. На следующие два шага – опустить руки (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки за голову, на каждый шаг – пружинящие наклоны вперед (8-10 повторений.).

Упр. 4. Из положения руки в сторону, шагом левой – выпад вперед с поворотом туловища влево; шагом правой – выпад вперед с поворотом туловища вправо (6-8 повторений.).

Комплекс 2 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс 1).

Упр. 2. На четыре шага – четыре круга руками вперед, на следующие четыре шага – четыре круга руками назад (6-8 повторений).

Упр. 3. Из положения руки вверх «в замок» ладонями наружу, на каждый шаг — наклоны туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, на каждый шаг – поочередные пружинящие выпад правой и левой вперед (8-10 повторений).

Комплекс 3 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс № 1).

Упр. 2. Из положения руки перед грудью, на два шага – рывки согнутыми руками назад, на следующие два шага – прямыми (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки «в замок» над головой, шагом правой – выпад вперед с рывком руками назад; то же шагом левой (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, ходьба в полуприседе с постепенным переходом на ходьбу в приседе (20-30 секунд).

Комплекс 4 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки вверх, на два шага — два круга руками вперед, на следующие два шага – то же назад (10-12 повторений).

Упр. 3. Из положения руки перед грудью, шагом правой – выпад вперед с рывком согнутыми руками назад, шагом левой – выпад вперед с рывком прямыми руками назад (8-10 повторений).

Упр. 4. Три прыжка толчком двумя с продвижением вперед, на четвертый – поворот на 360° (10-15 повторений).

Комплекс 5 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – разводя руки в стороны и растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок – вдох, 2 – растягивая скакалку, опустить ее за голову, приставить правую – выдох, 3 – скакалку вверх, левую назад на носок – вдох, 4 – и.п. – выдох (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – сложенная вдвое скакалка за головой. 1 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, левую влево, 2 – выпад влево, наклон туловища вправо, 3 – толчком левой выпрямиться, левую поднять влево, 4 – и.п., 5-8 – то же правой, наклоняясь влево (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – левую назад на носок, сложенная вдвое скакалка сверху. 1 – растягивая скакалку, руки вперед, левую махом вперед, касаясь носком скакалки, 2 – левую назад на носок, скакалку вверх, 3-8 – то же, 9-16 – то же правой (2-4 повторения).

Упр. 4. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, перед грудью. 1 – скакалку вверх, наклон назад, 2 – наклон, вперед прогнувшись, 3 – присед, скакалку вперед, 4 – и.п. (6-8 повторений).

Комплекс 6 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок, прогнуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой (4-6 повторения).

Упр. 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – поворот туловища налево, растягивая скакалку, поднять ее вверх с рывком руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же с поворотом направо (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – скакалку вверх, наклон назад; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – наклон, вперед прогнувшись, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – присед на правой, левая в сторону, сложенная вдвое скакалка за головой. 1-4 – медленно перенести центр тяжести тела на левую ногу, 5-8 – вернуться в и.п. (4-6 повторений).

Комплекс 7 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки в стороны, на каждый шаг – выпад вперед с поворотом туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки в стороны, на четыре шага – четыре рывка руками назад, на следующие четыре шага – круги руками вперед (4-6 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, три прыжка в приседе, на четвертый – прыжок вверх (20-30 пр.).

Комплекс 8 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки на пояс, шагом правой – наклон вправо, шагом левой – наклон влево, шагом правой – наклон вперед, кончиками пальцев касаясь площадки, то же шагом левой (6-8 повторений).

Упр. 3. Шагом правой ногой – руки вперед, шагом левой – рывок руками назад, шагом правой – руки вверх, шагом левой – руки вниз (6-8 повторений).

Упр. 4. Шагом правой ногой – выпад вперед с опорой руками о колено. То же шагом левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 9 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 3-4 – палку за голову, встать на всю ступню – выдох. 5-6 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 7-8 – и.п. – выдох (4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на изгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – присед на носках, не наклоняя туловища, палку зажать под коленями, руки вперед. 1-2 – захватив палку за концы и выпрямляя ноги, наклон вперед, палку вверх-назад, 3-4 – и.п. (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 2 – прыжком ноги вместе, палку вверх, 3 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 4 – и.п. (12-16 повторений).

Комплекс 10 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой ногой (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – палка вниз. 1 – выпад правой вперед, палку вверх, рывок руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – то же. 1-2 – поочередное перешагивание правой и левой через гимнастическую палку, 3 – присед, палку назад, 4 – встать, палку вниз, 5-6 – поочередное перешагивание через гимнастическую палку, 7 – присед, палку вперед, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – палку поставить перед собой вертикально и придерживать ее пальцами рук. Опуская палку, перемах через нее правой, схватить палку руками, не давая ей упасть на площадку. То же левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 11 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись руками сверху. Поочередные наклоны вперед (по 6-8 наклонов).

Упр. 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони. Поочередные сгибания и выпрямления рук с преодолением сопротивления, оказываемого друг другу (по 15-20 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя, упираясь руками в плечи друг друга. Шагом вперед, преодолевая сопротивление, столкнуть друг друга назад (по 6-8 повторений).

Упр. 4. Пять — семь приседаний на правой ноге, левую вперед, оказывая помощь друг другу. То же на другой ноге (по 4-6 повторений).

Комплекс 12 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя лицом к лицу, захватить друг друга «в обхват». 1-4 – поочередно приподнять друг друга (по 6-10 повторений).

Упр. 2. И.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу, взяться руками сверху. 1 — наклон вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вниз. Поднимание и опускание рук с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 8-10 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. Прыжки вверх с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 10-15 повторений).

Комплекс 13 (упражнения выполняются с лыжными палками)

Упр. 1. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1-2 – приседание с опорой о палки, 3-4 – и.п. (4-6 повторений). То же, приседая на правой ноге, то же на левой, то же на двух ногах в быстром темпе (по 4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палки за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх горизонтально. 1 – наклон туловища вправо, сгибая левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону, сгибая правую ногу (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1 – прыжок согнув ноги, 2 – и.п. (6-8 повторений). То же, но прыжки ноги врозь: 1-2 – правая вперед, левая назад, 3-4 – то же со сменой положения ног (6-8 повторений).

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Общая и моторная плотность занятия.
33. Возрастные особенности содержания занятий.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.
38. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
39. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
40. Медицинское обеспечение соревнований.
41. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
30. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности студента.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

Примерный перечень домашних заданий¹

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задание 2. Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Задание 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Задание 5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Задание 7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 8. Составить комплекс специально развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 9. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Тестирование физической подготовленности

№	Тест	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек)	15.4	15.1	14.8	18.0	17.5	17.0
2	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	160	170	180
3	Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	10	12	10	13	17
4	Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	8	10	12
5	Тест на общую выносливость: Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д)	15.20	14.20	13.20	12.30	11.45	11.15
6	Тест на гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	8	11	8	11	14

¹ В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к студентам, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины «Физическая культура и спорт» в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу студентов, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения – они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега – с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами – это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор, лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики – это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование, то есть распределения в течение какого-то периода времени, умения анализировать полученные результаты, в том числе измерять уровень основных двигательных качеств, подсчитывать изменение частоты сердечных сокращений, измерять показатели физического развития.

Важным умением является организация и судейство подвижных и спортивных игр, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых приводятся те или иные упражнения. Важными являются умения пользоваться измерительными приборами (секундомер сантиметровая лента), навыки и умения ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой: просмолка и смазка лыж смазка лыжных ботинок, точка коньков, стирка спортивных костюмов и т.д., навыки и умения регистрации своих достижений (ведение дневника самоконтроля, анализ своих записей и т.п.). Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даст возможность студентам грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Выполнение утренней гимнастики

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.
- Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаляющего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.
- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.
- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.
- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.
- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же произвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

І комплекс (без предметов)

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – то же вправо.
- И. п. – о. с. 1-4 – сесть на пол, руки вперед; 5-8 – встать, не опираясь руками.

- И. п. – о. с. 1-4 – круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 – круги руками вперед; 9-12 – круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 – круги руками назад.
- И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямить ноги и положить их на пол.
- И. п. – упор лежа на груди. 1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- Ходьба на месте.

II комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.
- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.
- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх, подняться на носки; 4 – и. п.
- И. п. – руки к плечам. 1-4 – круги согнутыми руками вперед; 5-8 – круги прямыми руками вперед; 9-12 – круги согнутыми руками назад; 13-16 – круги прямыми руками назад.
- И. п. – о. с. 1 – взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – сед, руки вверху. 1-3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 – и. п.
- И. п. – сед, руки сзади. 1 – прогнуться, упор, лежа сзади; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – встать.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 – и. п.
- И. п. – руки вперед-наружу. 1 – взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.

- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – палка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же левой ногой.
- И. п. – лежа на спине, палка впереди. 1-2 – согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 – и. п.
- И. п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, подвести палку под колени; 2 – зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 – опустить руки, взять палку и встать.
- И. п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 – палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 – палку горизонтально вниз.
- И. п. – о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

V комплекс (с короткой скакалкой)

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.
- И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 – и. п.
- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голени в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.

- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений является очень важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Постепенно, выполняя общеразвивающие упражнения, делая задания по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, необходимо учиться их различать и сохранять заданные амплитуду и скорость движений.

Особое внимание надо уделять поддержанию определенной скорости бега. Пробегание отрезков со средней скоростью усиливает направленность на развитие выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Для формирования этого умения рекомендуется чаще практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях) для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

Прежде чем вплотную, на практике, приступить к решению данной задачи, необходимо помнить, что функция общеразвивающих упражнений не заключается только в подготовке организма занимающегося к предстоящей работе, к сложным двигательным действиям. Само по себе повторение этих упражнений может оказывать значительное положительное влияние на организм человека.

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

1. **определение**
общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения различных частей тела (рук, ног, наклоны туловища, подскоки и т. п.). Их можно выполнять и с предметами, например с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

2. **Назначение общеразвивающих упражнений.** Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке проделывают упражнения для плечевого пояса, особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добываясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы и гибкости

Самостоятельная работа над развитием двигательных качеств – довольно высокая ступень на пути к самостоятельным тренировкам.

Говоря о специальных упражнениях для развития силы и гибкости, следует напомнить, что сила человека – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Для самостоятельных занятий по развитию силы нужно знать, какие упражнения (два вида) для этого применяются:

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и т.п.);
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (подтягивания в висе и висе, лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания и т. п.). Кроме того, надо знать, как эти упражнения выполнять, какие правила соблюдать.

При выполнении упражнений для развития силы следует:

- повторять упражнения до утомления, но не до предельных напряжений;
- выполнять упражнения в удобном для себя темпе;
- не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения.

Необходимо также подбирать такой вес отягощений, чтобы упражнение с ним можно было повторить не менее 8-12 раз, а увеличивать его после доведения количества повторений до 15-20. Этому же принципу нужно придерживаться и при упражнениях с преодолением веса собственного тела, но регулировать степень усилий, изменяя условия выполнения упражнений. Например, при сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа изменять высоту опоры: чем выше опора руками, тем легче отжиматься, тем меньше прилагаемое усилие; при поднимании ног в положении лежа на спине усилия можно уменьшить, положив ноги на возвышение. Подобным образом можно изменять условия выполнения практически любого движения.

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью; их задача – подготовить мышцы к тренировке, разогреть их); упражнение для рук – с гантелями, с резиновыми бинтами, с преодолением веса собственного тела; упражнения для ног: приседания на одной или обеих ногах; выпрыгивания из приседа; передвижение в приседе и т. п. Упражнения для туловища: поднимание ног в висе или лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на спине; прогибание в положение, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на груди; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты. Перечисленные упражнения могут выполняться с отягощениями или без них. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо одну группу мышц, но, все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

Когда вы в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным людям, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Необходимо помнить, что увлечение однонаправленными упражнениями для развития силы может причинить организму вред. Поэтому наряду с приведенными выше

методами следует развивать силу методом динамических усилий. Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени (обычно 5-6 секунд без изменения длины мышц). Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену и т.п.

Необходимо помнить о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и т.п. Можно включать в свои комплексы одно – два статических упражнения (например, «угол», «ласточка» и др.). Но после них обязательна ходьба или упражнения, позволяющие глубоко, ритмично дышать.

Даже сравнительно небольшие по объему тренировки, направленные на развитие силовых способностей, могут отрицательно повлиять на эластические свойства мышц, их способности к расслаблению, ухудшить и привести к «закрепощению», скованности движений. Могут даже наблюдаться нарушения координации, снижение быстроты и точности движений.

Подобные последствия не возникают, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление работавших мышц, самомассажем, а также включением в комплексы упражнений, которые подчеркивали бы контрастный переход от напряжения к расслаблению.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы над развитием качества силы, нельзя не сказать о способах измерения и контроля величины мышечных групп. Необходимо знать, что для измерения силы мышц применяют различные типы динамометров. С помощью ручного динамометра определяют силу мышц спины, ног, рук. Но можно судить о силе своих мышц и без специальных приборов. При занятиях физическими упражнениями в большинстве случаев приходится преодолевать вес собственного тела. Такие упражнения и являются одним из способов определения своей силы.

Например, силу мышц – сгибателей рук определяют по количеству подтягиваний. Силу разгибателей рук – по отжиманиям в упоре лежа. Силу мышц передней поверхности бедра – по приседаниям. Силу мышц брюшного пресса – по подниманиям прямых ног в положении лежа на спине или в висе и т.п. Оценивая уровень развития силы, сравнивают результаты с учебными нормативами.

Такой же схемы нужно придерживаться в самостоятельной работе над развитием гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Следовательно, чтобы увеличить ее, нужно выполнять упражнения с максимально возможной для себя амплитудой.

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

- перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;
- выполнять упражнения сериями, по несколько раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова – наклоны);
- амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;
- при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;
- упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа

в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле), делают наклоны вперед – касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше – знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно помнить, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Необходимо помнить, что влияние занятий физическими упражнениями может быть как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия);
- кончиками пальцев на виске (височная артерия);
- приложив ладонь к груди в области сердца.

Самостоятельное развитие прыгучести

Прыжковые упражнения оказывают значительное воздействие на организм, поэтому особые требования предъявляются к подготовке опорно-связочного аппарата. Перед самостоятельной тренировкой необходима тщательная разминка, отдых между сериями упражнений нужно обязательно заполнять ходьбой или медленным бегом. Кроме того, следует помнить, что прыгучесть относится к скоростно-силовым качествам. Если выполнять упражнения с большим отягощением и невысокой скоростью, то преимущественно будет развиваться сила, если то же движение повторять быстро и с небольшим сопротивлением, то будет развиваться скорость.

Скоростно-силовые упражнения отличаются тем, что в них в равной степени присутствуют два компонента – усилие и скорость. В прыжках нужно проявлять силу в очень короткое время, так называемую взрывную силу. В этом случае результативность прыжка будет зависеть от силы и быстроты отталкивания.

Самостоятельные тренировки, направленные на увеличение прыгучести, должны включать упражнения для развития силы ног и быстроты их разгибания. Этому способствуют следующие упражнения: для укрепления мышц и связок стопы (сгибания и разгибания стопы без отягощения и с отягощением); для развития силы ног (приседания на одной и обеих ногах в быстром темпе, то же с отягощением на плечах); для развития прыжковой выносливости (подскоки); для развития собственно прыгучести (прыжки вверх на одной и обеих ногах, ориентируясь на максимальный для себя результат).

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

- прыжковым упражнениям должна предшествовать тщательная подготовка мышц связок ног к нагрузке;
- использовать метод динамических усилий, то есть стараться повторять упражнения с большой скоростью. Вес отягощений или условия выполнения упражнений должны позволять за один подход, не снижая скорости, 15-20 раз повторить упражнение.

Прыжковая выносливость будет развиваться, если постепенно увеличивать время выполнения прыжков, доведя его до 1,5-2 минут.

Прыжки на результат в высоту и в длину будут способствовать развитию прыгучести, если их количество не превышает 8-12 повторений (с небольшими интервалами отдыха) за одну тренировку.

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в длину и в высоту с места. С прыжком в длину с места (как тестом для определения прыгучести) все знакомы еще с 1 класса общеобразовательной школы. Поэтому особых трудностей это не вызывает. Определить высоту прыжка с места проще всего по предварительно нанесенной на стену разметке, найдя разность между метками на стене, до которых достает рука в прыжке и дотягивается поднятая вверх рука, стоя на полу. Можно изготовить простейший прибор Абалакова – сантиметровая лента, одним концом закрепленная на поясе, а другим подвижно прикрепленная к полу.

Самостоятельное развитие выносливости

Каждый сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о разновидностях этого качества, механизмах, обеспечивающих его развитие, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля над ее изменением. Выносливость – это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую и др. Занимающиеся должны знать, что конкретными упражнениями развивается выносливость именно к этим упражнениям. Перенос наблюдается только в тех видах деятельности, которые обеспечиваются общими физиологическими и биохимическими механизмами.

В связи с этим необходимо вспомнить понятие о развитии аэробных и анаэробных возможностях организма, что если во время работы величина пульса не превышает 130-150 ударов в минуту, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. В том случае, когда упражнения вызывают частоту сердечных сокращений, превышающую 150 ударов в минуту, в организме занимающегося накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

Необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

Равномерность – основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Применяв этот метод, легче контролировать физические нагрузки. Базой, основой для развития в дальнейшем различных видов выносливости (например, скоростной выносливости) является общая выносливость, то есть способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Основными, доступными любому человеку средствами развития выносливости являются бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание.

Физическую нагрузку на начальном этапе занятий следует повышать постепенно, за счет увеличения длительности непрерывной работы, сохраняя примерно одинаковую скорость передвижения.

По мере приобретения опыта самостоятельной работы над собой можно использовать методы повторного и переменного упражнения. Повторный метод заключается в многократном преодолении определенных отрезков с интервалами отдыха, которые заполняются малоинтенсивной работой. Обычно на работу затрачивают до полутора минут, а на отдых в два раза больше. Используя переменный метод, преодолевают запланированную дистанцию с умеренной интенсивностью, время, от времени делая ускорения.

Наиболее распространенным средством развития выносливости является бег, поэтому приведем деление нагрузок, используемых на занятиях по бегу.

Предельные (максимальные) нагрузки. Работать с максимальной нагрузкой можно не более 15-20 секунд, то есть бежать не более 150 метров. Частота сердечных сокращений достигает 175-180 ударов в минуту.

Околопредельные (субмаксимальные) нагрузки разделяют на два диапазона. К первому относят бег продолжительностью от 15-20 до 40-60 секунд. На коротких дистанциях – 100-200 метров – у юношей скорость равна 5,0-5,7 м/с, на более длинных – 300-400 метров – 4,4-5,4 м/с; у девушек соответственно 4,8-5,2 и 4,3-4,8 м/с. Второй диапазон субмаксимальных нагрузок – 70-80 % от максимума, продолжительность до 1,5-2 минуты, дистанция у юношей 300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

Нагрузки большой интенсивности составляют примерно 55-70 % от максимума. У юношей это бег в течение 2-7 минут на дистанциях 600-1500 метров при скорости 3,5-4,0 м/с, у девушек в течение 2-6 минут на дистанциях 550-1200 метров со скоростью 3,4-3,9 м/с. Частота сердечных сокращений от 180-185 (при 60-процентной интенсивности нагрузки) до 200 ударов в минуту.

Нагрузки умеренной интенсивности – примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с – до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

Слабые нагрузки – 40-45% от максимума. Пульс – 140 ± 10 ударов в минуту.

Важно периодически контролировать приспособляемость своего организма к нагрузке. Наиболее доступным способом является определение частоты сердечных сокращений после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в 2-3 недели) проверять, как изменяется пульс под влиянием пробегания определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина частоты сердечных сокращений должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции. Таким же образом можно следить за изменением тренированности и в других видах деятельности, направленных на развитие выносливости.

Комплексное развитие основных двигательных качеств

Очень важно уметь определять объект для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, прыгучести, выносливости). Однако гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств. Для этого каждому надо на основе измерения уровня своей двигательной подготовленности уметь составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок. Соотношение средств в комплексе должно содействовать подтягиванию отстающих в развитии физических качеств, учитывать рациональную последовательность повторения упражнений в одном занятии (сначала упражнения для развития скорости, затем упражнения скоростно-силовой направленности, для развития силы и выносливости).

Необходимо знать, что двигательные качества тесно связаны между собой и не проявляются изолированно. Воздействие на комплекс двигательных качеств (когда выполняют упражнения и для развития быстроты, и силы, и выносливости и т.д.) более эффективно развивает каждое из двигательных качеств, чем использование упражнений только лишь для развития одного из них. Например, развивать силу ног одними приседаниями менее эффективно, чем в сочетании с различными прыжковыми упражнениями, требующими проявления быстроты.

Вместе с тем необходимо также вспомнить, что воздействие на любое двигательное качество приводит к определенным сдвигам в уровне развития других качеств. В том случае, когда изменение уровня развития одного двигательного качества влечет за собой изменение другого, говорят о прямом переносе двигательных качеств.

При составлении плана тренировок, готовясь, например, к сдаче учебного норматива и развивая для этого выносливость, надо учитывать возможность переноса одного и того же качества на разные движения. Чтобы подготовиться к успешному преодолению кроссовой дистанции, нужно развивать выносливость, в первую очередь аэробные возможности организма. Как известно, практически любые циклические движения, выполняемые в умеренном темпе, способствуют совершенствованию аэробных механизмов. Таким образом, в тренировках можно добиться желаемого результата, чередуя различные виды деятельности – плавание, езду на велосипеде, бег. Это разнообразит содержание занятий, будет препятствовать накоплению психической усталости от тренировок, более разносторонне подействует на организм человека.

Для рационального планирования занятий полезно знать, что существует отрицательный перенос двигательных качеств – повторение упражнений с целью повышения уровня развития одного двигательного качества тормозит развитие другого двигательного качества, а в некоторых случаях даже вызывает снижение его уровня развития.

Во избежание несчастных случаев, перетренировок и других негативных явлений необходимо уметь определять основные признаки утомления (нарушение координации движений, увеличенное потоотделение, синюшность кожных покровов лица, чрезмерная возбужденность, вялость, апатия) и знать, как поступать при их обнаружении.

Студентам будет полезно иметь приведенную ниже памятку «Занимающимся самостоятельно»:

1. Завести дневник самоконтроля. Отмечать в нем дату, часы занятий, частота сердечных сокращений до тренировки и во время тренировки, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений комплекса.

2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания.

а) Определить частоту сердечных сокращений, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: превышение ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее – отлично, от 25 до 50 % – хорошо, 50- 75 % – удовлетворительно, свыше 75 % – плохо. Увеличение количества ударов в два раза и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

б) Подняться на 4-й этаж в среднем для себя темпе без остановок (заметить по часам время подъема). Оценка: частота сердечных сокращений 100 ударов в минуту – отлично, 100-130 – хорошо, 130-150 – посредственно, 150 – нежелательно, показывает, что тренированность почти отсутствует.

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса и максимальный тест. На занятии повторять каждое упражнение, через 1-3 занятия увеличить нагрузки и т.д.

4. Заниматься в одно и то же время.

5. Перед занятием подсчитывать частоту сердечных сокращений. Определять частоту сердечных сокращений после трудных упражнений в процессе занятия, причем она не должна превышать 170-180 ударов в минуту. Через 5 минут после окончания занятия частота сердечных сокращений должна быть ниже 120 ударов в минуту (в противном случае нагрузка велика). Спустя еще 10 минут – до 100 ударов в минуту, если этого не произойдет, уменьшить количество повторений или снизить темп выполнения упражнений.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

В практике Академии студенту чаще предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. В РАГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>
2. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>

6.2 Дополнительная литература

1. Орлова С.В. Физическая культура. Издательство РГУФК, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

2. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие,2010.<http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие.Изд. – «Физическая культура»,2008.http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143
4. Лысова И.А. Физическая культура.М.: Московский гуманитарный университет,2011.<http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

6.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red - на данном сайте представлена литература разной тематики

Lexis Nexis Academic (Lexis Uni) <https://lexisnexis.com/>

ЭБС «Мобильная библиотека ЛитРес» <http://biblio.litres.ru/>- крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн.научных статей и публикаций.

ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

<http://ranepa.ru> - на этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Спортивная база Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	3	18×36 648 м ²	1 2 2	Теннис, волейбол, настольный теннис, баскетбол
Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	3	231 м ²	2 3 6	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
Фитнес зал	4	80 м ²	2 2 3 6	Фитнес-аэробика
Бассейн	1	25 м	2	Плавание, аква-

		3 дорожки		аэробика
Открытые площадки	3	70×30 2100 м ²	На территории и РАНХиГС	Теннис, футбол, хоккей, каток

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Институт общественных наук
Факультет психологии
Кафедра общей психологии

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»

Факультет практической психологии
Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Решением кафедры
физического воспитания и здоровья
Протокол от «24» марта 2019 г. № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.14 Элективная дисциплина по физической культуре и спорту
(атлетическая гимнастика)

(индекс, наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы–составители:

Доцент, кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

Кандидат экономических наук, доцент

Хутин С.А.

Старший преподаватель

Данюшевский А.Е.

Старший преподаватель

Фетисов В.Н.

Старший преподаватель

Родин П.А.

Заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья, кандидат
педагогических наук, доцент ИОН РАНХиГС

Самоуков А.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ -----	4
2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО -----	4
3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ -----	5
ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	7
ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	8
ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ -----	10
4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	14
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. -----	14
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости -----	21
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации -----	23
4.4. Методические материалы -----	25
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ -----	39
6. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ -----	51
6.1 Основная литература -----	51
6.2 Дополнительная литература -----	51
6.3 Нормативные правовые документы -----	51
6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы -----	51
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы -----	52

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт.Атлетическая гимнастика» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-8	<p>на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p>на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p> <p>на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение элективного модуля «Физическая культура и спорт.Атлетическая гимнастика». Освоение дисциплины «Физическая культура.Атлетическая гимнастика» происходит на первом, втором и третьем курсах (1 – 6 семестры) в соответствии с учебным планом. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом в 1-5 семестрах – оценка, в 6 семестре- зачет. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, тестирование, реферат	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к

договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»

Структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/Э/О, Д/О/Т*	
			Л	ЛР	ПЗ/Э/О, Д/О/Т*	КСР		
Практический раздел								
1.	Упражнения с собственным весом	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
2.	Гимнастические упражнения	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
3.	Упражнения на тренажерах	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
4.	Упражнения со штангой	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
5.	Силовые эстафеты	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
7.	Специальная физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
8.	Общая физическая подготовка	35	–	–	35*	–	–	6 Т,Р,О
Теоретический раздел								
9.	см. Содержание дисциплины	В процессе занятий						
	Промежуточная аттестация	В процессе занятий						
	Итого	280	–	–	280	–	–	48
	Всего	328						

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Содержание дисциплины

Практический раздел

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Гимнастические упражнения

Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Упражнения на тренажерах

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

Упражнения со штангой

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Силовые эстафеты

Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки)

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекуты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Общая физическая подготовка

Кроссовая подготовка. Спортивные игры Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и проработывание отстающих).

Теоретический раздел

- Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
- Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.
- Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.
- Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.
- Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий: тестирование теоретической подготовленности, опрос.

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Под физической культурой понимается:
 - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
 - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
 - c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - a) спорт
 - b) система физического воспитания
 - c) *физическая культура*
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
 - a) *учебно-практические занятия*
 - b) занятия в спортивных секциях
 - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
 - a) физическое развитие
 - b) *физическое воспитание*
 - c) физическая культура
5. Что является основным средством физического воспитания?
 - a) *физическое упражнение*
 - b) физическая культура
 - c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
 - a) *процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей*
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
 - a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) *вид физической культуры для активного отдыха*
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
 - a) *ребра, грудина, позвонки*
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
 - a) *расслабление мышц*
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:
 - a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) *переносит к тканям тела питательные вещества и кислород*
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
 - a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) *отдает кислород и питательные вещества*
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
 - a) *это количество воздуха проходящее через легкие при одном дыхательном цикле*
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
 - a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) *приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий*
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
 - a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час
 - c) *вечернее время суток с 17 до 19 час*
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
 - a) гипертонией
 - b) *гиподинамией*
 - c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
 - a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) *общую выносливость*

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
 - a) *Общей выносливостью*
 - b) Тотальной выносливостью
 - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
 - a) Быстрота
 - b) Гибкость и подвижность в суставах
 - c) Выносливость
 - d) *Мышечная сила*
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
 - a) *Морфофункциональных свойств и качеств*
 - b) Двигательных умений и навыков
 - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
 1. Игровой
 2. Соревновательный
 3. Строго регламентированного упражнения

4. *Психорегулирующего упражнения*
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- Специальная выносливость*
 - Локальная выносливость
 - Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - понимание сущности заданий и активное их выполнение*
 - регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии*
 - от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- Направленность на реализацию конкретной цели*
 - Суммарное количество движений и действий
 - Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- Физическая готовность*
 - Физическое развитие
 - Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- Целостного выполнения упражнения
 - Расчлененно-конструктивного упражнения
 - Идеомоторного упражнения*
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- Двигательные умения и навыки*
 - Физическая готовность
 - Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- Строгой регламентации*
 - Игрового
 - Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- Физическая готовность*
 - Физическая работоспособность.
 - Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- 2
 - Без команды
 - 3
3. Самоконтроль – это:
- Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - Все ответы верны*
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- 10

- b) 12
c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
b) *Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней*
c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
b) *Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв*
c) Вводная гимнастика
d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
b) *Подготовленность спортсмена*
c) Состояние спортсмена
d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
b) *Марафон*
c) 10000 м
d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
b) *42 км 195 м.*
c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
b) Франция
c) Бразилия
d) *СССР (Россия)*
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
b) *Фигурная аэробика*
c) Танцевальная аэробика
d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
b) *США*
c) Англия
d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
b) 8 x 15
c) *9 x 18*
d) 7 x 10

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота

и продолжительность

с) *Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

а) *Нерациональное составленное расписание тренировок*

б) *Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования*

с) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

а) *При внезапной остановке после интенсивного бега*

б) *При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности*

с) *Вследствие недостатка в организме сахара*

4. Дайте определение утомлению:

а) *Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы*

б) *Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения*

с) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

а) *Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур*

б) *Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)*

с) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

а) *Воздух и физические упражнения*

б) *Вода и физические упражнения*

с) *Солнце и воздух*

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

а) *Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом*

б) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*

с) *Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности*

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

а) *Подготовка студентов специализированных вузов*

б) *Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе*

с) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

2. Профессиография – это:

а) *Графический профиль качеств специалиста*

б) *Описание профессиональной деятельности человека*

с) *Представление о профессии*

3. Профессиограмма – это:

а) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*

б) *Нормативные графики отдельных качеств специалиста*

с) *Нормативные графики отдельных навыков специалиста*

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

а) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*

б) *Процесс подготовки к профессиональной деятельности*

- с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
- а) Соответствие нормам и требованиям профессии
- б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
- с) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*
6. Выносливость – это:
- а) Длительное продолжение физической и умственной работы
- б) *Способность противостоять утомлению*
- с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
- а) Механическое воздействие на объект
- б) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*
- с) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
- а) Быстрота выполнения движения
- б) *Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве*
- с) Способность быстро координировать движения.

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости.

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме: контрольного тестирования физической подготовленности.

Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебных отделений

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0	1,03	1,44	1,24	4,10
		2,15	2,40	3,05	3,35	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	40,0	44,0	48,0	57,0	2,30
		1,40	1,50	2,00	2,15	б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15	12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	17,0	17,5	18,0	19,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	130 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	13	10	8	6 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	10	8	6	5 и менее
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.15	11.45	12.30	13.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	14	11	8	6	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	14,8	15,1	15,4	16,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	210	170	140 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	10	8	8	6 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	30	25	20	15 и менее
5.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.20	13.20	14.20	15.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	11	8	6	4	3 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	16,0	16,5	17,0	18,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	165	150	130 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	8	6 и менее
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	10.30	11.15	11.45	12.00	13.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	11	8	6	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
a.	Бег 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	16,0	20,0 и более
b.	Прыжки в длину с места (см)	240	235	215	190	170 и менее
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	10	9	8	6 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее
4.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	15.00	16.00 и более
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	4	3 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности студентов III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	16,3	16,7	17,5	18,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	195	185	175	165	150 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	23	18	13	10	8 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	15	13	10	8 и менее
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	10.10	10.50	11.15	12.00	13.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	18	15	12	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,3	14,6	15,5	16,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	245	235	225	190	170 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	15	13	11	9	8 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	45	35	30	25	20 и менее
5.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.10	13.10	13.50	15.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	10	8	4	3 и менее

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование раздела	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, визуальная оценка
Теоретический раздел	Теоретическая, подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика» студенты в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

В соответствии с Рекомендациями МО РФ к Приказу Минобразования России от 11.07.2002 года № 2654 и Положением РАНХиГС по БРС успешность работы студента в учебном семестре по дисциплине «Физическая культура и спорт» оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» от 0 до 36 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в семестре; от 36 до 72 баллов выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре; от 14 до 28 баллов – за сдачу практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям).

При получении студентом итоговой оценки (зачет) менее 50 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия (отработки).

«Удовлетворительно» – от 51 до 69 баллов;

«Хорошо» от 70 до 84 баллов;

«Отлично» от 85 до 100 баллов.

Студенту, выполнившему учебную программу по совокупности разных видов учебных работ свыше 100 баллов, выставляется оценка «зачёт» и 100 баллов.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Рубежная аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности, на 10 учебной неделе каждого семестра.

Итоговая аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки студента.

Дополнительные баллы студент может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Суммы баллов, набранных студентом по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт/балл».

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

№ п/п	Вид занятий	Часы	Учебные занятия	
			Минимум баллов	Максимум баллов
1	Входящая аттестация (тестирование ОФП)	4	3	6
2	Лекционные занятия (посещаемость)	10	5	10
3	Практические занятия (посещаемость)	52	26 занятий X 1 балл =26	26 занятий X 2 балла=52
4	Рубежная аттестация (тестирование СФП)	4	14	28
5	Теоретическая подготовленность	2	2	4
6	Итоговая аттестация	72	50	100

4.4.Методические материалы
Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы
обучающихся по дисциплине
«Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту.

Перечень занятий для самостоятельной работы
Примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

Занятие 1

- 1) Бег в среднем темпе – 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Бег с ускорением – для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. – 4-5×30 м, Ж. – 3-4×30 м.
- 3) Выбегание со старта из положения упора присев – М. – 5-6×15 м, Ж. – 4-5×15 м.
- 4) Подтягивание в висе на перекладине – М.-3-4×4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 2-3×6.
- 5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи,- М. – 3-4×6, Ж. – 3-4×5.
- 6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятие 2

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) – М. – 3-4×10 прыжков, Ж. – 3-4×8 прыжков.
- 3) Челночный бег 3×10 м – 3-4 повторения.
- 4) Прыжки вверх из приседа – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 3

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки толчком двух спиной вперед – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.
- 3) Выбегание 3-4×4¹ со старта из положения упора присев спиной вперед – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 4

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Тройной прыжок с места – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорениями на 30-40 м (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).
- 4) Прыжки на месте с поворотом на 360°(8-10 повторений).
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 5

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 1).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 6

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Самостоятельные игры и подготовка – 50-60 минут.

Занятие 7

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 1) Выбегание со старта с опорой на руку – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений.
- 2) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м).
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. – 2-3×6. Сгибание и

¹ 3-4×4 – читайте как 3-4 подхода по 4 повторения.

разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 3-4×6.

4) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 8

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух через препятствия (мячи, кегля и т.п.) – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Челночный бег 5×5 м – 3-4 повторений.

4) Из приседа прыжки вверх с поворотом на 180° – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 9

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Прыжки толчком двух правым и левым боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения, сидя на мяче – 4-5×15 м.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 10

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).

2) Пятерной прыжок с места – М. – 8-10 повторений, Ж. – 6-8 повторений.

3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения. (М. – 4-5 повторений, Ж. – 3-4 повторения).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 11

1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.

2) ОРУ (комплекс № 2).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 12

1) ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 13

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Выбегание с низкого старта – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, – М. – 3-4×30 м, Д. – 2-3×30 м.

4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги – Ж. – 2-3×15 м, то же прыжками на руках – М. – 2-3×10 м.

5) То же, см. занятие 1.

Занятие 14

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Многоскоки – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

3) Бег спиной вперед – 3-4×10 м.

4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди – Ж. – 3-4×6, то же с обхватом коленей руками – М. – 3-4×6.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 15

1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

2) Прыжки толчком правой (левой) левым (правым) боком вперед – М. – 3-4×8, Ж. – 3-4×6.

3) Выбегание со старта из положения упора лежа – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.

4) Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 16

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Прыжки в длину с разбега – 8-10 повторений.
- 3) Бег с ускорением на 30-40 м – 3-4 повторения.
- 4) Приседание на одной и другой ноге поочередно, партнер поддерживает за руку – М. – 2-3×5, Ж. – 2-3×4.
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 17

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 3).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 18

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятие 19—24

- 1) Повторить занятия 1—6.
- 2) Ловля отскочившего мяча с последующим броском в корзину – 10-12 повторений.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 25 – 40

- 1) Повторить занятия 6 – 18.
- 2) То же, см. занятие 8.

Занятие 41

- 1) Кросс – М. – 1800 м, Ж. – 1200 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 6).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 42

- 1) То же, см. занятие 31. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) То же, см. занятие 6.

Занятия 43-54 – повторить занятия 25-36.

Занятие 55

- 1) Бег в среднем темпе – 5-6 минут ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Бег с максимальной скоростью – М. – 3×30 м, Ж. – 3×20 м.
- 3) Подтягивание в висе на перекладине – М. – 3×5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – Ж. – 3×4.
- 4) Ловля и передача мяча одной рукой в парах – 5-7 минут.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 56

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед – 1×20 м; бег с максимальной скоростью – 1×20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед – 50-80 прыжков. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 57

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 9).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 58

- 1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).
- 2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) – 3×15 м.
- 3) Ведение мяча с остановками и поворотами – 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения – 10-15 повторений.

4) То же, см. занятие 1.

Занятие 59

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 9).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 60

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 61

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Приседания с партнером, сидящим на плечах, с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды – М. – 3×3 или 3×4 . Приседания на правой ноге с опорой о бревно или другие снаряды – Ж. – 3×5 или 3×6 . То же на левой ноге.

3) Прыжки на правой ноге с продвижением вперед, то же на левой – 2×15 м.

4) Выбивание мяча в парах – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 62

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 1).

2) Круговая тренировка: прыжки через 8-10 препятствий (набивные мячи, кегли) – 1 повторение. Бег с максимальной скоростью – 1×30 м, прыжки толчком двух с вращением скакалки назад – 50-70 пр. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 63

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 64

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге – 2×6 . Подтягивание в висе на перекладине – М. – 1×5 или 1×6 , сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 1×6 или 1×8 . Наклоны вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 65

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 10).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 66

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 67-78 – повторить занятия 55-66.

Занятие 79

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Бег с остановками по сигналу – 4-5 повторений. Повторный бег на 30 м – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений. Передача мяча в парах при ведении – 3×20 м (то же, но передача мяча за спиной – 3×20 м).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 80

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) Круговая тренировка: прыжки толчком двух через препятствия (кегли, набивные мячи) – $1 \times 6-8$, бег с ускорением на 30 м – 1 повторение, приседания, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг), 1×15 – выполнять в максимальном темпе. Комплекс

повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 81

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 7).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 82

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) Передача футбольного мяча в парах. Расстояние между партнерами 10-15 м – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1,5-2,0 м – М. – 3-4 повторений. Удары мячом по воротам с расстояния 10-15 м – М. – по 10-15 ударов. Передача баскетбольного мяча в парах одной рукой. Расстояние между парами 8-10 м – Ж. – 30-40 передач. В тройках: двое нападающих против одного защитника (ведение, передачи, обманные движения, броски в корзину) – Ж. – 10-15 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 83

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 1).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 84

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 6).

2) То же, см. занятие 6.

Занятие 85

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 5).

2) В парах передача шайбы с правой и левой стороны – М. – 30-40 передач. Обводка 4-5 кеглей. Расстояние между кеглями 1-1,5 м – М. – 4-5 повторений. Введение шайбы – М. – 4×15 м. Прыжки с места толчком двух спиной вперед – Ж. – 8-10 повторений. Выбегание со старта из положения упора присев спиной вперед (Ж. – 4×15 м). Прыжки вверх из приседа с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (Ж. – 3-4×8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 86

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 4).

2) Круговая тренировка: ведение баскетбольного мяча с обводкой 5-6 кеглей и броском в корзину – 1 повторение; прыжки толчком двух по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (М. – 8-10 повторений, Ж. – 4-6 повторений). Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 87

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 88

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 3).

2) Передача шайбы в парах в движении (М. – 5×15 м). Броски шайбой по воротам с 8-10 м – М. – 10-15 минут. Прыжки толчком двух с продвижением вперед «змейкой» в колонне по одному, положив руки на плечи впереди стоящего (Ж. – 3×20 м). Передача баскетбольного мяча в парах в движении – Ж. – 3×20 м. Бросок мяча в корзину после ведения – 8-10 минут.

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 89

1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.

2) ОРУ (комплекс № 8).

3) То же, см. занятие 1.

Занятие 90

1) То же, см. занятие 55. ОРУ (комплекс № 2).

2) То же, см. занятие 6.

Занятия 91-96 – повторить занятия 79-84

Занятие 97

1) ОРУ (комплекс № 11).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Подъем скользящим шагом (М. – 10×15 м, Ж. – 8×15 м). Эстафета на дистанции 50 м (М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

2) Самостоятельные игры, катание с гор.

Занятие 98

1) ОРУ (комплекс № 13).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Поворот упором двумя «плугом» (8-10 повторений).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 99

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 100

1) ОРУ (комплекс № 1).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе 5-7 минут. Передвижение попеременным четырехшажным ходом (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м). Переход от одновременных ходов к попеременным (М. – 4×25 м, Ж. – 3×25 м).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 101

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 102

1) ОРУ (комплекс № 6).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) Самостоятельные игры – 50-60 минут.

Занятие 103

1) ОРУ (комплекс № 6 или 5).

1) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение попеременным двухшажным ходом (М. – 4× , Ж. – 3×30 м). Передвижение на лыжах с ускорениями (М. – 4×20 м, Ж. – 3×20 м). Эстафета на дистанции 50 м – М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 104

1) ОРУ (комплекс № 7 или 8).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение одновременным двухшажным ходом (М. – 4×30 м, Ж. – 3×30 м). Эстафета на одной лыже (без палок) – М. – 3×30 м, Ж. – 2-3×30 м.

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 105

1) Передвижение на лыжах без учета времени (М. – 5 км, Ж. – 3 км).

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 106

1) ОРУ (комплекс № 10 или 9).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут. Передвижение бесшажным ходом (М. – 3-4×14 м, Ж. – 3-4×10 м). Эстафета на лыжах без палок. Дистанция 20-30 м

(М. – 3-4 повторения, Ж. – 2-3 повторения).

3) То же, см. занятие 97.

Занятие 107

1) Передвижение на лыжах без учета времени – М. – 5 км, Ж. – 3 км.

2) То же, см. занятие 97.

Занятие 108

1) ОРУ (комплекс № 13 или 12).

2) Передвижение на лыжах в среднем темпе – 5-7 минут.

3) То же, см. занятие 102.

Занятия 109-130 — повторить занятия 97-108.

Занятия 131-152 — повторить занятия 97-108.

Занятия 153-178 — повторить занятия 85-90.

Занятия 179-192 — повторить занятия 79-90.

Занятия 193-210 — повторить занятия 1-17.

Занятия 211-248 — повторить занятия 18-55.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс 1 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания: на два шага – руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага – руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню – выдох (8-10 повторений).

Упр. 2. Из положения руки вниз «в замок» ладонями наружу, на два шага – руки вверх, прогнуться. На следующие два шага – опустить руки (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки за голову, на каждый шаг – пружинящие наклоны вперед (8-10 повторений.).

Упр. 4. Из положения руки в сторону, шагом левой – выпад вперед с поворотом туловища влево; шагом правой – выпад вперед с поворотом туловища вправо (6-8 повторений.).

Комплекс 2 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс 1).

Упр. 2. На четыре шага – четыре круга руками вперед, на следующие четыре шага – четыре круга руками назад (6-8 повторений).

Упр. 3. Из положения руки вверх «в замок» ладонями наружу, на каждый шаг — наклоны туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, на каждый шаг – поочередные пружинящие выпады правой и левой вперед (8-10 повторений).

Комплекс 3 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс № 1).

Упр. 2. Из положения руки перед грудью, на два шага – рывки согнутыми руками назад, на следующие два шага – прямыми (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки «в замок» над головой, шагом правой – выпад вперед с рывком руками назад; то же шагом левой (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, ходьба в полуприседе с постепенным переходом на ходьбу в приседе (20-30 секунд).

Комплекс 4 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки вверх, на два шага — два круга руками вперед, на следующие два шага – то же назад (10-12 повторений).

Упр. 3. Из положения руки перед грудью, шагом правой – выпад вперед с рывком согнутыми руками назад, шагом левой – выпад вперед с рывком прямыми руками назад (8-10 повторений).

Упр. 4. Три прыжка толчком двумя с продвижением вперед, на четвертый – поворот на 360° (10-15 повторений).

Комплекс 5 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – разводя руки в стороны и растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок – вдох, 2 – растягивая скакалку, опустить ее за голову, приставить правую – выдох, 3 – скакалку вверх, левую назад на носок – вдох, 4 – и.п. – выдох (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – сложенная вдвое скакалка за головой. 1 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, левую влево, 2 – выпад влево, наклон туловища вправо, 3 – толчком левой выпрямиться, левую поднять влево, 4 – и.п., 5-8 – то же правой, наклоняясь влево (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – левую назад на носок, сложенная вдвое скакалка сверху. 1 – растягивая скакалку, руки вперед, левую махом вперед, касаясь носком скакалки, 2 – левую назад на носок, скакалку вверх, 3-8 – то же, 9-16 – то же правой (2-4 повторения).

Упр. 4. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, перед грудью. 1 – скакалку вверх, наклон назад, 2 – наклон, вперед прогнувшись, 3 – присед, скакалку вперед, 4 – и.п. (6-8 повторений).

Комплекс 6 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок, прогнуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой (4-6 повторения).

Упр. 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – поворот туловища налево, растягивая скакалку, поднять ее вверх с рывком руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же с поворотом направо (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – скакалку вверх, наклон назад; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – наклон, вперед прогнувшись, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – присед на правой, левая в сторону, сложенная вдвое скакалка за головой. 1-4 – медленно перенести центр тяжести тела на левую ногу, 5-8 – вернуться в и.п. (4-6 повторений).

Комплекс 7 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки в стороны, на каждый шаг – выпад вперед с поворотом туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки в стороны, на четыре шага – четыре рывка руками назад, на следующие четыре шага – круги руками вперед (4-6 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, три прыжка в приседе, на четвертый – прыжок вверх (20-30 пр.).

Комплекс 8 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки на пояс, шагом правой – наклон вправо, шагом левой – наклон влево, шагом правой – наклон вперед, кончиками пальцев касаясь площадки, то же шагом левой (6-8 повторений).

Упр. 3. Шагом правой ногой – руки вперед, шагом левой – рывок руками назад, шагом правой – руки вверх, шагом левой – руки вниз (6-8 повторений).

Упр. 4. Шагом правой ногой – выпад вперед с опорой руками о колено. То же шагом левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 9 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 3-4 – палку за голову, встать на всю ступню – выдох. 5-6 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 7-8 – и.п. – выдох (4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на изгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – присед на носках, не наклоняя туловища, палку зажать под коленями, руки вперед. 1-2 – захватив палку за концы и выпрямляя ноги, наклон вперед, палку вверх-назад, 3-4 – и.п. (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 2 – прыжком ноги вместе, палку вверх, 3 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 4 – и.п. (12-16 повторений).

Комплекс 10 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой ногой (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – палка вниз. 1 – выпад правой вперед, палку вверх, рывок руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – то же. 1-2 – поочередное перешагивание правой и левой через гимнастическую палку, 3 – присед, палку назад, 4 – встать, палку вниз, 5-6 – поочередное перешагивание через гимнастическую палку, 7 – присед, палку вперед, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – палку поставить перед собой вертикально и придерживать ее пальцами рук. Опуская палку, перемах через нее правой, схватить палку руками, не давая ей упасть на площадку. То же левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 11 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись руками сверху. Поочередные наклоны вперед (по 6-8 наклонов).

Упр. 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони. Поочередные сгибания и выпрямления рук с преодолением сопротивления, оказываемого друг другу (по 15-20 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя, упираясь руками в плечи друг друга. Шагом вперед, преодолевая сопротивление, столкнуть друг друга назад (по 6-8 повторений).

Упр. 4. Пять — семь приседаний на правой ноге, левую вперед, оказывая помощь друг другу. То же на другой ноге (по 4-6 повторений).

Комплекс 12 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя лицом к лицу, захватить друг друга «в обхват». 1-4 – поочередно приподнять друг друга (по 6-10 повторений).

Упр. 2. И.п. – стоя ноги врозь спиной друг к другу, взяться руками сверху. 1 — наклон вправо, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вниз. Поднимание и опускание рук с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 8-10 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. Прыжки вверх с преодолением сопротивления, оказываемого партнером (по 10-15 повторений).

Комплекс 13 (упражнения выполняются с лыжными палками)

Упр. 1. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1-2 – приседание с опорой о палки, 3-4 – и.п. (4-6 повторений). То же, приседая на правой ноге, то же на левой, то же на двух ногах в быстром темпе (по 4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палки за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх горизонтально. 1 – наклон туловища вправо, сгибая левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону, сгибая правую ногу (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – о.с. с опорой о палки. 1 – прыжок согнув ноги, 2 – и.п. (6-8 повторений). То же, но прыжки ноги врозь: 1-2 – правая вперед, левая назад, 3-4 – то же со сменой положения ног (6-8 повторений).

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки

1. Основные требования к физической подготовленности в современных условиях.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика (цель, задачи, продолжительность и возможные варианты)
3. Особенности физических упражнений в процессе учебной деятельности.
4. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи и содержание).
5. Сила как физическое качество и методы ее развития.
6. Выносливость как физическое качество и методы ее развития.
7. Быстрота и методы ее развития.
8. Ловкость (гибкость, координация) и методы ее развития.
9. Самоконтроль в процессе выполнения физических упражнений.
10. Меры по предупреждению травматизма при выполнении физических упражнений.
11. Цель, задачи, содержание и особенности спортивно-массовой работы.
12. Цель, задачи и содержание оздоровительной работы.
13. Организация и проведение (судейство) спортивных соревнований.
14. Организация и проведение туристских походов и экскурсий.
15. Использование средств физической культуры, спорта и туризма для оздоровления.
16. Проверка и оценка физической подготовленности (общие положения, индивидуальная оценка физической подготовленности).
17. Проверка и оценка методической подготовленности.
18. Разучивание комплекса вольных упражнений на 16 счетов.
19. Роль физической культуры, спорта и туризма в повседневной жизни.
20. Средства массовой информации и их влияние на совершенствование физической культуры, спорта и туризма.
21. Спортивный маркетинг, менеджмент, лицензирование, спонсорство, меценатство и их воздействие на развитие физической культуры, спорта и туризма.
22. Роль и значение компьютерной техники для физкультурно-оздоровительных услуг.
23. Мотивационно-ценностная ориентация на занятия физическими упражнениями.
24. Взаимосвязь занятий физическими упражнениями с развитием умственных способностей.
25. Воспитание морально-психологических качеств в ходе занятий физической культурой, спортом и туризмом.
26. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе обучения физической культуре.
27. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
28. Профилактика травматизма и меры безопасности в процессе учебных занятий по физической культуре.
29. Условия коррекции физического развития, телосложения, осанки, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
31. Формы занятий физическими упражнениями.
32. Общая и моторная плотность занятия.
33. Возрастные особенности содержания занятий.
34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
35. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Организация и проведение смотра спортивной работы.
38. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.
39. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.
40. Медицинское обеспечение соревнований.
41. Организация спортивного праздника, награждение победителей и призеров.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика бучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
30. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности студента.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

Примерный перечень домашних заданий¹

Задание 1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Задание 2. Для формирования определенной скорости бега практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Задание 3. Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

Задание 4. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости.

Задание 5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений.

Задание 6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

Задание 7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 8. Составить комплекс специально развивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Задание 9. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия по избранному виду специализации.

Тестирование физической подготовленности

№	Тест	Юноши			Девушки		
		Оценка					
		3	4	5	3	4	5
1	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек)	15.4	15.1	14.8	18.0	17.5	17.0
2	Тест на скоростно-силовую подготовленность: Прыжки в длину с места (см)	210	220	230	160	170	180
3	Тест на силовую подготовленность: Подтягивание на высокой перекладине (количество раз); Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8	10	12	10	13	17
4	Тест на силовую подготовленность: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	30	35	8	10	12
5	Тест на общую выносливость: Бег 3000 м (мин., сек.) (ю); Бег 2000 м (мин., сек.) (д)	15.20	14.20	13.20	12.30	11.45	11.15
6	Тест на гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	8	11	8	11	14

¹ В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к студентам, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Бег на 100 метров

Принимается на стадионе с прямой ровной дорожкой в 100 м. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги 2-3 студента. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад, при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 с. Для большей точности преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на скоростно-силовую подготовленность – Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 3 попытки, после основательной разминки. В зачет идет лучший результат.

Тест на силовую подготовленность – Подтягивания на перекладине

В висе на высокой перекладине (мужчины), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Попытка не засчитывается: подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

В висе лёжа на перекладине (девушки), руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются больше 90%, подбородок ближе к перекладине, затем разгибаются полностью, ноги прямые касаются пятками пола и не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков. Попытка не засчитывается: подтягивание с рывками; подбородок не поднялся ближе к перекладине; отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; поочередное сгибание рук. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на общую выносливость – Бег на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)

Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 с. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной разминки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 8-10 человек. Участникам дается 1 попытка.

Тест на силовую подготовленность – сгибание/разгибание рук в упоре лёжа

Выполняется в упоре лёжа от пола, руки шире плеч, с прямой спиной и опорой на переднюю часть стопы (ИП), сгибать руки в локтях ниже 90 % (опускание вниз) смотреть вперед и сразу выпрямляя полностью руки, с фиксацией на 0,5 сек на количество повторений. Неправильно выполненные отжимания не засчитываются. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

Тест на гибкость – Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Плавный наклон вперед из положения основной стойки с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи (см)). Не засчитывается, если в коленях сгибаются ноги и выполняется рывками. Участникам дается 1 попытка, после основательной разминки.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины «Физическая культура» в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу студентов, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Схематично обозначим объем умений и навыков, необходимых студентам для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Прежде всего, студенты должны овладеть двигательными навыками, которые будут использованы во время самостоятельных занятий. Это и общеразвивающие упражнения – они являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз в рабочее время, входят в содержание самостоятельных занятий по развитию основных двигательных качеств и т.п.; прочные навыки ходьбы и бега – с них начинается и ими заканчивается каждое самостоятельное занятие; упражнения, связанные с висами и упорами – это, прежде всего, подтягивания в висе, перевороты в упор, лазанье по канату и по шесту; элементы акробатики – это кувырки вперед и назад, стойки на руках и голове; элементы танцевальных упражнений; метания различных предметов; ходьба на лыжах; бег на коньках; плавание; выполнение технических приемов различных спортивных игр и др.

Необходимо также овладение навыками страховки товарищей, самостраховки, контроля и самоконтроля, умениями организации условий занятий, выбора необходимых упражнений, их планирование, то есть распределения в течение какого-то периода времени, умения анализировать полученные результаты, в том числе измерять уровень основных двигательных качеств, подсчитывать изменение частоты сердечных сокращений, измерять показатели физического развития.

Важным умением является организация и судейство подвижных и спортивных игр, которые часто используются во время самостоятельных занятий, умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых приводятся те или иные упражнения. Важными являются умения пользоваться измерительными приборами (секундомер сантиметровая лента), навыки и умения ухода за спортивным инвентарем и спортивной одеждой: просмолка и смазка лыж смазка лыжных ботинок, точка коньков, стирка спортивных костюмов и т.д., навыки и умения регистрации своих достижений (ведение дневника самоконтроля, анализ своих записей и т.п.). Нет необходимости доказывать, что овладение этим достаточно большим кругом перечисленных навыков и умений даст возможность студентам грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Вместе с тем овладеть ими студенты смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Выполнение утренней гимнастики

Студентам необходимо помнить следующие основные понятия для правильного выполнения утренней гимнастики.

- Свежий воздух. Утренней гимнастикой нужно заниматься на улице или в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке или окне.
- Легкий костюм. Лучше всего заниматься в трусах и майке. В этом случае, кроме свободы в движениях, мы добиваемся еще и закаляющего эффекта. И чем большая поверхность тела открыта, тем больше этот эффект.
- Подбор и количество упражнений. На примере разучиваемого комплекса показать, что включаются упражнения на все основные группы мышц: шеи, туловища, плечевого пояса, рук, ног. В комплекс должны входить 8-10 упражнений.
- Количество повторений. Каждое упражнение необходимо повторять не менее 8-12 раз. В противном случае ожидаемого эффекта от утренней гимнастики не будет. Другая крайность – увлечение большим количеством упражнений, повторений приведет к утомлению, появлению сонливости, нанесет вред здоровью.
- Чередование упражнений. При выполнении комплекса утренней гимнастики нельзя вначале выполнить все трудные упражнения, а потом легкие. Очень важно не просто проделать набор определенных упражнений, ради них самих, а с помощью этих упражнений достичь конкретной цели - ускорить полное пробуждение от сна органов и систем организма. В связи с этим лучшим является следующий порядок включения в работу звеньев тела: упражнения в потягивании, затем упражнения для мышц туловища, плечевого пояса, прыжки или бег и успокаивающие упражнения, например ходьба.
- Дыхание. Процесс дыхания регулируется дыхательным центром автоматически – в зависимости от количества кислорода и углекислоты в крови. При физических упражнениях, когда организму требуется больше кислорода, дыхание углубляется и учащается так же произвольно. Но если сознательно не учиться сочетать движения и дыхание при выполнении сложных упражнений, когда дыхание затруднено, возможны его задержки, что вызывает одышку, сбивает ритм дыхания и способствует наступлению утомления. Этого можно избежать, придерживаясь, правила – делать вдох в исходном положении и выдох во время выполнения упражнения, например: основная стойка - вдох, присед руки вперед – выдох. Приспосабливать дыхание к каждому движению, особенно к сложным движениям рук, ног и т. п., не обязательно. Главное – дышать ритмично и по возможности через нос, потому что воздух, проходя через нос, согревается, что важно при холодной погоде. Задавать комплекс утренней гимнастики для ежедневного самостоятельного выполнения дома преподаватель должен только тогда, когда обучающиеся хорошо усвоят приведенные правила.

Приводим примерные комплексы утренней гимнастики, с которых можно начинать обучение умению самостоятельно выполнять зарядку. Каждое упражнение утренней гимнастики в зависимости от его сложности следует повторять 4 - 8 раз, количество прыжков можно доводить до 30-40, после чего обязательна спокойная ходьба в течение 0,5-1,5 минуты.

І комплекс (без предметов)

- И. п. – основная стойка (о. с.). 1 – подняться на одной ноге руки вверх, посмотреть вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон вправо, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – руки на поясе. 1 – наклон назад, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – наклон вперед, руки в стороны, 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – и. п. 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловища влево; 5-8 – то же вправо.
- И. п. – о. с. 1-4 – сесть на пол, руки вперед; 5-8 – встать, не опираясь руками.

- И. п. – о. с. 1-4 – круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8 – круги руками вперед; 9-12 – круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16 – круги руками назад.
- И. п. – лежа на спине. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – выпрямить ноги вверх; 3 – согнуть ноги; 4 – выпрямить ноги и положить их на пол.
- И. п. – упор лежа на груди. 1 – выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор, лежа на бедрах; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- Ходьба на месте.

II комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – дугами внутрь руки вверх – в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – о. с. 1 – присед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – присед, руки в стороны; 4 – и. п.
- И. п. – сед, ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой.
- И. п. – руки в стороны. 1 – взмах правой ногой, хлопок руками под ногой; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – руки вверху. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3 – и.п.; 4 – пауза.
- И. п. – лежа на животе. 1-2 – прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 4 – и. п.
- Прыжки на обеих ногах. 1 – прыжок вперед; 2 – прыжок назад; 3 – прыжок вправо; 4 – прыжок влево.
- Ходьба на месте.

III комплекс (без предметов)

- И. п. – о. с. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки вверх, подняться на носки; 4 – и. п.
- И. п. – руки к плечам. 1-4 – круги согнутыми руками вперед; 5-8 – круги прямыми руками вперед; 9-12 – круги согнутыми руками назад; 13-16 – круги прямыми руками назад.
- И. п. – о. с. 1 – взмах правой ногой назад, руки вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – сед, руки вверху. 1-3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4 – и. п.
- И. п. – сед, руки сзади. 1 – прогнуться, упор, лежа сзади; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – о. с. 1 – упор присев; 2 – толчком ног упор лежа; 3 – толчком ног упор присев; 4 – встать.
- И. п. – лежа на спине. 1-2 – поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4 – и. п.
- И. п. – руки вперед-наружу. 1 – взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2 – и. п.; 3-4 – то же левой ногой.
- И. п. – руки на поясе. 1 – прыжком левую ногу в сторону; 2 – прыжком ноги вместе; 3 – прыжком правую ногу в сторону; 4 – прыжком ноги вместе.

- Ходьба на месте.

IV комплекс (с гимнастической палкой)

- И. п. – палка внизу. 1 – палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 – и. п.; 3-4 – то же с левой ноги.
- И. п. – палка на плечах. 1 - выпад правой ногой в сторону, наклон влево, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону.
- И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – поворот туловища вправо с наклоном назад, палку вверх; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – палка внизу. 1-2 – согнуть правую ногу и перешагнуть через палку; 3-4 – и. п.; 5-6 – то же левой ногой.
- И. п. – лежа на спине, палка впереди. 1-2 – согнуть ноги и продеть их между рук, подвести палку под колени; 3-4 – и. п.
- И. п. – палка внизу сзади. 1 – приседая, подвести палку под колени; 2 – зажать палку под коленями, руки вперед; 3-4 – опустить руки, взять палку и встать.
- И. п. – палка внизу. 1 – палку вертикально к правому боку, левую руку согнуть над головой; 2 – палку горизонтально вниз-назад, делая выкрут; 3 – палку вертикально к левому боку, правую руку согнуть над головой; 4 – палку горизонтально вниз.
- И. п. – о. с, палка на полу. Прыжки через палку вперед и назад.
- Ходьба на месте.

V комплекс (с короткой скакалкой)

- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу. 1 – подняться на носки, скакалку вперед; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 – наклон вправо; 2 – и. п.; 3-4 – то же влево.
- И. п. – сложенная вчетверо скакалка внизу-сзади. 1 – наклон вперед, опуская скакалку до середины голени; 2-3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку; 4 – и. п.
- И. п. – стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку под ступнями назад и вперед.
- И. п. – стоя на скакалке, держа ее за концы, руки в стороны. 1 – присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2 – и. п.; 3-4 – то же.
- И. п. – стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута. 1-2 – поднимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3-4 – и. п.
- И. п. – скакалка сзади. Вращая скакалку вперед, бег на месте.
- Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
- Ходьба на месте.

VI комплекс (с малым мячом)

- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – поймать мяч левой рукой; 3 – вверх; 4 – поймать мяч правой рукой.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – наклон вперед, и передать мяч за голени в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же, передать мяч в правую руку.
- И. п. – стойка ноги врозь. Перебрасывать мяч из одной руки в другую перед собой. Мяч должен взлететь выше головы.
- И. п. – мяч в руках внизу. Подбросить мяч, быстро присесть, коснуться рукой пола, встать и поймать мяч двумя руками.
- И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх, мяч в правой руке. 1 – наклон влево, выпустить мяч и поймать его левой рукой; 2 – и. п.; 3-4 – то же вправо.
- И. п. – мяч в правой руке внизу. 1 – взмах правой ногой, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – и. п.; 3-4 – то же другой ногой.
- Ударить мячом об пол, повернуться и поймать мяч.

- Четыре прыжка на левой ноге, ударяя мяч об пол и ловя его левой рукой, следующие четыре прыжка – то же на правой ноге.
- Ходьба на месте.

Контроль над амплитудой движения и скоростью

Контроль над амплитудой и скоростью своих движений является очень важным умением, без которого невозможны эффективные самостоятельные занятия. Постепенно, выполняя общеразвивающие упражнения, делая задания по изменению скорости при чередовании различных видов ходьбы, бега, необходимо учиться их различать и сохранять заданные амплитуду и скорость движений.

Особое внимание надо уделять поддержанию определенной скорости бега. Пробегание отрезков со средней скоростью усиливает направленность на развитие выносливости к нагрузкам умеренной интенсивности. Для формирования этого умения рекомендуется чаще практиковать пробегание отрезков со средней скоростью и пробегание отрезков с изменением скорости бега.

Выполнение общеразвивающих упражнений

Умение самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику в значительной степени способствует навыкам самостоятельного применения общеразвивающих упражнений. Очень важно обратить внимание на значение общеразвивающих упражнений (при условии их грамотного использования на самостоятельных занятиях) для физического совершенствования. Это важный шаг на пути приобретения навыков и умений самостоятельных занятий.

Прежде чем вплотную, на практике, приступить к решению данной задачи, необходимо помнить, что функция общеразвивающих упражнений не заключается только в подготовке организма занимающегося к предстоящей работе, к сложным двигательным действиям. Само по себе повторение этих упражнений может оказывать значительное положительное влияние на организм человека.

Схематично обозначим объем знаний, необходимых по рассматриваемому вопросу:

1. определение
общеразвивающих упражнений. Общеразвивающими упражнениями называются движения различных частей тела (рук, ног, наклоны туловища, подскоки и т. п.). Их можно выполнять и с предметами, например с гимнастической палкой, скакалкой, гантелями.

2. Назначение общеразвивающих упражнений. Они применяются: для подготовки к сложным двигательным действиям (например, при подготовке к опорным прыжкам в обязательном порядке нужно размять мышцы связки ног и рук, перед метанием мяча на дальность дополнительно к общей разминке проделывают упражнения для плечевого пояса, особенно «рабочей» руки и т. п.); для совершенствования способности управлять различными частями своего тела (даже следование простому требованию будет способствовать совершенствованию управления своими движениями); для развития двигательных качеств (быстрое выполнение упражнений будет способствовать развитию быстроты, добываясь максимальной амплитуды движений, можно увеличить подвижность в суставах, занятия с гантелями помогут развить силу и т. п.).

Выполнение упражнений, направленных на развитие мышечной силы и гибкости

Самостоятельная работа над развитием двигательных качеств – довольно высокая ступень на пути к самостоятельным тренировкам.

Говоря о специальных упражнениях для развития силы и гибкости, следует напомнить, что сила человека – это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам за счет мышечных усилий.

Для самостоятельных занятий по развитию силы нужно знать, какие упражнения (два вида) для этого применяются:

- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, эспандеры и т.п.);
- упражнения с преодолением тяжести собственного тела (подтягивания в висе и висе, лежа, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, приседания и т. п.). Кроме того, надо знать, как эти упражнения выполнять, какие правила соблюдать.

При выполнении упражнений для развития силы следует:

- повторять упражнения до утомления, но не до предельных напряжений;
- выполнять упражнения в удобном для себя темпе;
- не задерживать дыхание, когда этого не требуют условия выполнения упражнения.

Необходимо также подбирать такой вес отягощений, чтобы упражнение с ним можно было повторить не менее 8-12 раз, а увеличивать его после доведения количества повторений до 15-20. Этому же принципу нужно придерживаться и при упражнениях с преодолением веса собственного тела, но регулировать степень усилий, изменяя условия выполнения упражнений. Например, при сгибаниях и разгибаниях рук в упоре лежа изменять высоту опоры: чем выше опора руками, тем легче отжиматься, тем меньше прилагаемое усилие; при поднимании ног в положении лежа на спине усилия можно уменьшить, положив ноги на возвышение. Подобным образом можно изменять условия выполнения практически любого движения.

Нежелательно акцентировать внимание только на развитии силы какой-либо одной группы мышц. Поэтому следует включать в свои комплексы упражнения для разных мышечных групп. Причем желаемый эффект будет достигнут в том случае, если упражнения выполняются сериями. Иногда, отжавшись несколько раз от пола, можно считать, что работа над развитием силы выполнена, и через некоторое время после таких «тренировок» удивляешься, почему не растут результаты. Надо помнить, что для каждой мышечной группы нужно проделать минимум 3 серии упражнений с интервалами отдыха 45-90 секунд.

Комплексы могут быть следующими: небольшая разминка (общеразвивающие упражнения, выполняемые с умеренной интенсивностью; их задача – подготовить мышцы к тренировке, разогреть их); упражнение для рук – с гантелями, с резиновыми бинтами, с преодолением веса собственного тела; упражнения для ног: приседания на одной или обеих ногах; выпрыгивания из приседа; передвижение в приседе и т. п. Упражнения для туловища: поднимание ног в висе или лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на спине; прогибание в положение, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на груди; наклоны вперед, назад, в стороны; повороты. Перечисленные упражнения могут выполняться с отягощениями или без них. В некоторых случаях можно делать в тренировке акцент на какую-либо одну группу мышц, но, все же нельзя совсем отказываться от нагрузок и на другие мышцы.

Описанный метод хорош тем, что при его применении, особенно на первых порах, легко дозировать нагрузки, следить за их влиянием на организм. Кроме того, такие тренировки способствуют не только развитию силы, но и значительному приросту мышечной массы.

Когда вы в состоянии повторить упражнение 1-3 раза, основное воздействие сказывается на росте максимальной силы. Мышечная масса при этом практически не увеличивается. Рекомендовать такой метод развития силы можно только хорошо подготовленным людям, после освоения ими навыков самоконтроля. Между повторениями таких упражнений должен быть значительный интервал.

Необходимо помнить, что увлечение однонаправленными упражнениями для развития силы может причинить организму вред. Поэтому наряду с приведенными выше

методами следует развивать силу методом динамических усилий. Метод динамических усилий заключается в том, что, применяя небольшие отягощения, выполняют упражнения с максимально возможной скоростью. По сути дела это способствует повышению уровня развития скоростно-силовых качеств.

Для развития силы можно применять изометрические силовые упражнения, которые представляют собой максимальные напряжения мышц в течение коротких промежутков времени (обычно 5-6 секунд без изменения длины мышц). Например, сидя на полу, попробовать приподнять себя, попытаться «отодвинуть» стену и т.п.

Необходимо помнить о правилах выполнения статических упражнений, которые полезны для подготовки к выполнению работы, связанной с переносом тяжестей, удержанием тяжелых предметов и т.п. Можно включать в свои комплексы одно – два статических упражнения (например, «угол», «ласточка» и др.). Но после них обязательна ходьба или упражнения, позволяющие глубоко, ритмично дышать.

Даже сравнительно небольшие по объему тренировки, направленные на развитие силовых способностей, могут отрицательно повлиять на эластические свойства мышц, их способности к расслаблению, ухудшить и привести к «закрепощению», скованности движений. Могут даже наблюдаться нарушения координации, снижение быстроты и точности движений.

Подобные последствия не возникают, если силовые упражнения чередовать с упражнениями на расслабление работавших мышц, самомассажем, а также включением в комплексы упражнений, которые подчеркивали бы контрастный переход от напряжения к расслаблению.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы над развитием качества силы, нельзя не сказать о способах измерения и контроля величины мышечных групп. Необходимо знать, что для измерения силы мышц применяют различные типы динамометров. С помощью ручного динамометра определяют силу мышц спины, ног, рук. Но можно судить о силе своих мышц и без специальных приборов. При занятиях физическими упражнениями в большинстве случаев приходится преодолевать вес собственного тела. Такие упражнения и являются одним из способов определения своей силы.

Например, силу мышц – сгибателей рук определяют по количеству подтягиваний. Силу разгибателей рук – по отжиманиям в упоре лежа. Силу мышц передней поверхности бедра – по приседаниям. Силу мышц брюшного пресса – по подниманиям прямых ног в положении лежа на спине или в висе и т.п. Оценивая уровень развития силы, сравнивают результаты с учебными нормативами.

Такой же схемы нужно придерживаться в самостоятельной работе над развитием гибкости. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Следовательно, чтобы увеличить ее, нужно выполнять упражнения с максимально возможной для себя амплитудой.

Работа над развитием гибкости будет эффективнее, если:

- перед выполнением упражнений разогреться до появления пота;
- выполнять упражнения сериями, по несколько раз (например, сделать 10 наклонов, потом отдохнуть или повторить другие упражнения и снова – наклоны);
- амплитуду движений увеличивать постепенно, от серии к серии;
- при появлении болезненных ощущений в мышцах прекращать работу;
- упражнения выполнять ежедневно (лучше два раза в день).

О гибкости судят по амплитуде движений в суставах, поэтому измеряют гибкость в угловых градусах или сантиметрах. Подвижность в различных суставах определяют следующим образом. В тазобедренном суставе: стоя лицом к стене, поднять ногу вперед или в сторону. Или, стоя лицом к стене, отвести ногу назад. Определяется угол между опорной и отведенной ногами. Величина угла дает представление об активной подвижности в суставе. Если то же проделать, отводя ногу махом или с помощью товарища, то определяется пассивная гибкость. В плечевых суставах для этой цели (держа

в руках палку) делают выкрут, переводя палку назад. Расстояние между хватом руками за палку является показателем подвижности плечевых суставов. Гибкость позвоночного столба: стоя на возвышении (скамейке, стуле), делают наклоны вперед – касание пальцами опоры считают за 0 см, ниже опоры расстояние оценивается знаком плюс, выше – знаком минус.

Самоконтроль за частотой сердечных сокращений

Частота сердечных сокращений является важным показателем, характеризующим состояние организма. Поэтому нужно помнить, как подсчитывать свой пульс перед самостоятельными занятиями и после выполнения упражнений. Необходимо помнить, что влияние занятий физическими упражнениями может быть как положительным, так и отрицательным. Для того чтобы не причинить себе вреда, и нужен самоконтроль за нагрузкой.

Существует несколько способов измерения частоты сердечных сокращений:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцами на шее (сонная артерия);
- кончиками пальцев на виске (височная артерия);
- приложив ладонь к груди в области сердца.

Самостоятельное развитие прыгучести

Прыжковые упражнения оказывают значительное воздействие на организм, поэтому особые требования предъявляются к подготовке опорно-связочного аппарата. Перед самостоятельной тренировкой необходима тщательная разминка, отдых между сериями упражнений нужно обязательно заполнять ходьбой или медленным бегом. Кроме того, следует помнить, что прыгучесть относится к скоростно-силовым качествам. Если выполнять упражнения с большим отягощением и невысокой скоростью, то преимущественно будет развиваться сила, если то же движение повторять быстро и с небольшим сопротивлением, то будет развиваться скорость.

Скоростно-силовые упражнения отличаются тем, что в них в равной степени присутствуют два компонента – усилие и скорость. В прыжках нужно проявлять силу в очень короткое время, так называемую взрывную силу. В этом случае результативность прыжка будет зависеть от силы и быстроты отталкивания.

Самостоятельные тренировки, направленные на увеличение прыгучести, должны включать упражнения для развития силы ног и быстроты их разгибания. Этому способствуют следующие упражнения: для укрепления мышц и связок стопы (сгибания и разгибания стопы без отягощения и с отягощением); для развития силы ног (приседания на одной и обеих ногах в быстром темпе, то же с отягощением на плечах); для развития прыжковой выносливости (подскоки); для развития собственно прыгучести (прыжки вверх на одной и обеих ногах, ориентируясь на максимальный для себя результат).

Чтобы самостоятельно развивать прыгучесть необходимо знать следующие правила:

- прыжковым упражнениям должна предшествовать тщательная подготовка мышц связок ног к нагрузке;
- использовать метод динамических усилий, то есть стараться повторять упражнения с большой скоростью. Вес отягощений или условия выполнения упражнений должны позволять за один подход, не снижая скорости, 15-20 раз повторить упражнение.

Прыжковая выносливость будет развиваться, если постепенно увеличивать время выполнения прыжков, доведя его до 1,5-2 минут.

Прыжки на результат в высоту и в длину будут способствовать развитию прыгучести, если их количество не превышает 8-12 повторений (с небольшими интервалами отдыха) за одну тренировку.

Систематически контролировать уровень прыгучести позволяют следующие способы ее определения. Достаточно вспомнить наиболее распространенный из них. Прыжки в длину и в высоту с места. С прыжком в длину с места (как тестом для определения прыгучести) все знакомы еще с 1 класса общеобразовательной школы. Поэтому особых трудностей это не вызывает. Определить высоту прыжка с места проще всего по предварительно нанесенной на стену разметке, найдя разность между метками на стене, до которых достает рука в прыжке и дотягивается поднятая вверх рука, стоя на полу. Можно изготовить простейший прибор Абалакова – сантиметровая лента, одним концом закрепленная на поясе, а другим подвижно прикрепленная к полу.

Самостоятельное развитие выносливости

Каждый сможет самостоятельно развивать выносливость, если будет иметь понятие о разновидностях этого качества, механизмах, обеспечивающих его развитие, правилах, которые нужно соблюдать при выполнении упражнений на выносливость, способах контроля над ее изменением. Выносливость – это способность человека длительное время выполнять какую-либо работу. Различают несколько видов выносливости: скоростную, статическую, силовую и др. Занимающиеся должны знать, что конкретными упражнениями развивается выносливость именно к этим упражнениям. Перенос наблюдается только в тех видах деятельности, которые обеспечиваются общими физиологическими и биохимическими механизмами.

В связи с этим необходимо вспомнить понятие о развитии аэробных и анаэробных возможностях организма, что если во время работы величина пульса не превышает 130-150 ударов в минуту, то потребность организма в кислороде удовлетворяется полностью и человек способен работать с такой интенсивностью длительное время. В том случае, когда упражнения вызывают частоту сердечных сокращений, превышающую 150 ударов в минуту, в организме занимающегося накапливается кислородный долг, что ведет к сокращению времени работы.

Необходимо усвоить общие правила, которые следует соблюдать, развивая выносливость:

- постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузки;
- при выполнении упражнений дышать ритмично;
- не допускать переутомления.

Равномерность – основной метод развития выносливости на самостоятельных занятиях. Применяв этот метод, легче контролировать физические нагрузки. Базой, основой для развития в дальнейшем различных видов выносливости (например, скоростной выносливости) является общая выносливость, то есть способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Основными, доступными любому человеку средствами развития выносливости являются бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, велосипеде, плавание.

Физическую нагрузку на начальном этапе занятий следует повышать постепенно, за счет увеличения длительности непрерывной работы, сохраняя примерно одинаковую скорость передвижения.

По мере приобретения опыта самостоятельной работы над собой можно использовать методы повторного и переменного упражнения. Повторный метод заключается в многократном преодолении определенных отрезков с интервалами отдыха, которые заполняются малоинтенсивной работой. Обычно на работу затрачивают до полутора минут, а на отдых в два раза больше. Используя переменный метод, преодолевают запланированную дистанцию с умеренной интенсивностью, время, от времени делая ускорения.

Наиболее распространенным средством развития выносливости является бег, поэтому приведем деление нагрузок, используемых на занятиях по бегу.

Предельные (максимальные) нагрузки. Работать с максимальной нагрузкой можно не более 15-20 секунд, то есть бежать не более 150 метров. Частота сердечных сокращений достигает 175-180 ударов в минуту.

Околопредельные (субмаксимальные) нагрузки разделяют на два диапазона. К первому относят бег продолжительностью от 15-20 до 40-60 секунд. На коротких дистанциях – 100-200 метров – у юношей скорость равна 5,0-5,7 м/с, на более длинных – 300-400 метров – 4,4-5,4 м/с; у девушек соответственно 4,8-5,2 и 4,3-4,8 м/с. Второй диапазон субмаксимальных нагрузок – 70-80 % от максимума, продолжительность до 1,5-2 минуты, дистанция у юношей 300-350 метров, у девушек 250-500 метров, скорость соответственно 4,1-5,1 и 4,0-4,8 м/с. Частота сердечных сокращений при этих нагрузках достигает 200 ударов в минуту и более.

Нагрузки большой интенсивности составляют примерно 55-70 % от максимума. У юношей это бег в течение 2-7 минут на дистанциях 600-1500 метров при скорости 3,5-4,0 м/с, у девушек в течение 2-6 минут на дистанциях 550-1200 метров со скоростью 3,4-3,9 м/с. Частота сердечных сокращений от 180-185 (при 60-процентной интенсивности нагрузки) до 200 ударов в минуту.

Нагрузки умеренной интенсивности – примерно до 50-55 % от максимальных нагрузок. Во время бега с такой интенсивностью легкие и сердце почти полностью обеспечивают организм кислородом. При скорости бега у юношей 2,9-3,2 м/с его продолжительность составляет от 7-8 до 25 минут, у девушек при скорости 2,8-3,3 м/с – до 22-23 минут. Пульс достигает 155-175 ударов в минуту.

Слабые нагрузки – 40-45% от максимума. Пульс – 140 ± 10 ударов в минуту.

Важно периодически контролировать приспособляемость своего организма к нагрузке. Наиболее доступным способом является определение частоты сердечных сокращений после тренировочной нагрузки. Например, время от времени (один раз в 2-3 недели) проверять, как изменяется пульс под влиянием пробега определенной дистанции за одно и то же время. По мере роста тренированности величина частоты сердечных сокращений должна уменьшаться, что будет свидетельствовать о возможности увеличения скорости бега или длины дистанции. Таким же образом можно следить за изменением тренированности и в других видах деятельности, направленных на развитие выносливости.

Комплексное развитие основных двигательных качеств

Очень важно уметь определять объект для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, прыгучести, выносливости). Однако гармоничное физическое развитие предполагает достижение определенных показателей всех основных физических качеств. Для этого каждому надо на основе измерения уровня своей двигательной подготовленности уметь составить комплекс упражнений для самостоятельных тренировок. Соотношение средств в комплексе должно содействовать подтягиванию отстающих в развитии физических качеств, учитывать рациональную последовательность повторения упражнений в одном занятии (сначала упражнения для развития скорости, затем упражнения скоростно-силовой направленности, для развития силы и выносливости).

Необходимо знать, что двигательные качества тесно связаны между собой и не проявляются изолированно. Воздействие на комплекс двигательных качеств (когда выполняют упражнения и для развития быстроты, и силы, и выносливости и т.д.) более эффективно развивает каждое из двигательных качеств, чем использование упражнений только лишь для развития одного из них. Например, развивать силу ног одними приседаниями менее эффективно, чем в сочетании с различными прыжковыми упражнениями, требующими проявления быстроты.

Вместе с тем необходимо также вспомнить, что воздействие на любое двигательное качество приводит к определенным сдвигам в уровне развития других качеств. В том случае, когда изменение уровня развития одного двигательного качества влечет за собой изменение другого, говорят о прямом переносе двигательных качеств.

При составлении плана тренировок, готовясь, например, к сдаче учебного норматива и развивая для этого выносливость, надо учитывать возможность переноса одного и того же качества на разные движения. Чтобы подготовиться к успешному преодолению кроссовой дистанции, нужно развивать выносливость, в первую очередь аэробные возможности организма. Как известно, практически любые циклические движения, выполняемые в умеренном темпе, способствуют совершенствованию аэробных механизмов. Таким образом, в тренировках можно добиться желаемого результата, чередуя различные виды деятельности – плавание, езду на велосипеде, бег. Это разнообразит содержание занятий, будет препятствовать накоплению психической усталости от тренировок, более разносторонне подействует на организм человека.

В самостоятельные тренировки нужно включать упражнения, разносторонне воздействующие на организм. В период подготовки к соревнованиям, к сдаче учебных нормативов следует подбирать упражнения, которые по своей структуре наиболее близки к соревновательным. Например, готовясь к выполнению норматива по подтягиванию, можно развивать силу дельтовидной, большой грудной, широчайшей мышцы спины, двуглавой – всех тех мышц, которые обеспечивают подъем тела из виса в вис на согнутых руках. Однако непосредственно перед соревнованиями лучше повторять подтягивание с соблюдением правил соревнований.

Во избежание несчастных случаев, перетренировок и других негативных явлений необходимо уметь определять основные признаки утомления (нарушение координации движений, увеличенное потоотделение, синюшность кожных покровов лица, чрезмерная возбужденность, вялость, апатия) и знать, как поступать при их обнаружении.

Студентам будет полезно иметь приведенную ниже памятку «Занимающимся самостоятельно»:

1. Завести дневник самоконтроля. Отмечать в нем дату, часы занятий, частота сердечных сокращений до тренировки и во время тренировки, в период восстановления, самочувствие, количество повторений упражнений комплекса.

2. Периодически (не реже одного раза в месяц) определять физическую работоспособность, проводя следующие испытания.

а) Определить частоту сердечных сокращений, сделать 20 приседаний в медленном темпе и подсчитать пульс. Оценка: превышение ударов пульса после нагрузки на 25 % и менее – отлично, от 25 до 50 % – хорошо, 50- 75 % – удовлетворительно, свыше 75 % – плохо. Увеличение количества ударов в два раза и более указывает на чрезмерную детренированность сердца, его очень высокую возбудимость или заболевание.

б) Подняться на 4-й этаж в среднем для себя темпе без остановок (заметить по часам время подъема). Оценка: частота сердечных сокращений 100 ударов в минуту – отлично, 100-130 – хорошо, 130-150 – посредственно, 150 – нежелательно, показывает, что тренированность почти отсутствует.

3. Определить максимальное для себя количество повторений каждого упражнения комплекса и максимальный тест. На занятии повторять каждое упражнение, через 1-3 занятия увеличить нагрузки и т.д.

4. Заниматься в одно и то же время.

5. Перед занятием подсчитывать частоту сердечных сокращений. Определять частоту сердечных сокращений после трудных упражнений в процессе занятия, причем она не должна превышать 170-180 ударов в минуту. Через 5 минут после окончания занятия частота сердечных сокращений должна быть ниже 120 ударов в минуту (в противном случае нагрузка велика). Спустя еще 10 минут – до 100 ударов в минуту, если этого не произойдет, уменьшить количество повторений или снизить темп выполнения упражнений.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

В практике Академии студенту чаще предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо поэтапного освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература

1. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах. Амурский университет, 2012. <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>
2. Ишмухаммедов Н.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Издательство ПермГУ, 2014. <http://www.iprbookshop.ru/32246.html>
3. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. М.: Советский спорт, 2013. <http://www.iprbookshop.ru/40821.html>

6.2 Дополнительная литература

1. Орлова С.В. Физическая культура. Издательство РГУФК, 2011. <http://www.iprbookshop.ru/15687.html>

2. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие,2010.<http://www.iprbookshop.ru/9868.html>
3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие.Изд. – «Физическая культура»,2008.http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143
4. Лысова И.А. Физическая культура.М.: Московский гуманитарный университет,2011.<http://www.iprbookshop.ru/8625.html>

6.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. [Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» \(ГТО\)»](#)

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red - на данном сайте представлена литература разной тематики

Lexis Nexis Academic (Lexis Uni) <https://lexisnexis.com/>

ЭБС «Мобильная библиотека ЛитРес» <http://biblio.litres.ru/>- крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн.научных статей и публикаций.

ЭБС «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

<http://ranepa.ru> - на этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Спортивная база Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	3	18×36 648 м ²	1 2 2	Теннис, волейбол, настольный теннис, баскетбол
Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	3	231 м ²	2 3 6	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
Фитнес зал	4	80 м ²	2 2 3 6	Фитнес-аэробика
Бассейн	1	25 м	2	Плавание, аква-

		3 дорожки		аэробика
Открытые площадки	3	70×30 2100 м ²	На территории и РАНХиГС	Теннис, футбол, хоккей, каток

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.10 Эмоции и когниции

(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Кандт.пед.наук

Люсин Д.В.

Докт.психол.наук, профессор

Спиридонов В.Ф.

Декан факультета психологии ИОН

докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

Заведующий кафедрой

практической психологии МВШСЭН

кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина Б1.В.10 «Эмоции и когниции» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ПК-5	на уровне знаний: основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии; кросс-культурную специфику проявления и переживания эмоций; основные факты и закономерности в области соотношения эмоций с когнитивными процессами;
	на уровне умений: применять полученные знания для анализа фактов и событий действительности с позиции социологии и психологии эмоций; получать и интерпретировать результаты исследовательской и аналитической работы в изучении эмоциональных состояний.
	на уровне навыков: анализировать автоматические системы распознавания и моделирования эмоций с точки зрения их валидности и психологической достоверности; групповых дискуссий и критических оценок существующих подходов в изучаемой области; навыками выявления специфики эмоционального состояния человека с учетом его этнической принадлежности.

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.10 «Эмоции и когниции» в соответствии с учебным планом составляет 4 з.е (144 академических часа/ 108 астрономических часа), из которых 20 ак. ч. (15 астр.ч.) выделены на лекционные занятия, 20 ак. ч. (15 астр.ч.) выделены на практические занятия, со студентами, 68 ак.ч. (51 астр.ч.) выделено на самостоятельную работу обучающихся, 36 ач. (27 астр.ч.) выделено на контроль

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- дисциплина Б1.В.10 «Эмоции и когниции» относится к блоку 1 и является обязательной дисциплиной вариативной части учебного плана. Дисциплина в соответствии с учебным планом изучается на 4 курсе в 8 семестре. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом- экзамен.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости ^{**} , промежуточной аттестации* ^{**}	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР / ЭО, ДОТ		
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ			КСР
Тема 1	Введение в аффективную науку. Основные теоретические подходы в современной психологии эмоций	18	4		4		10	Опрос
Тема 2	Экспериментальные парадигмы и приёмы в исследовании эмоций и познания	18	4		4		10	Диспут
Тема 3	Влияние эмоций на внимание,	16	2		2		12	Опрос

	мышление и креативностью							
Тема 4	Эмоции и память	20	4		4		12	Диспут
Тема 5	Переработка эмоциональной информации	16	2		2		12	Диспут
Тема 6	Восприятие эмоций. Эмоциональный интеллект. Affective Computing.	20	4		4		12	Диспут
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144	20		20	36	68	

*Формы текущего контроля успеваемости: диспут (Д), опрос (О)

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Введение в аффективную науку. Основные теоретические подходы в современной психологии эмоций.

Проблема различения аффективной и когнитивной сфер психики. Разнообразие аффективных явлений: феноменология, основные понятия, категориальный и многомерный подходы к классификации. Компоненты эмоций; понятие ядерного аффекта.

Специфика психологического изучения эмоций. Основные теоретические подходы к исследованию эмоций в современной психологии: теории базовых эмоций, теории когнитивной оценки, социальный конструктивизм.

Тема 2. Экспериментальные парадигмы и приёмы в исследовании эмоций и познания.

Типичные экспериментальные парадигмы при исследовании взаимодействия эмоций и познавательных процессов. Методы индукции эмоций в лабораторных условиях. Методы диагностики эмоциональных состояний и черт.

Тема 3. Влияние эмоций на внимание, мышление и креативность.

Влияние эмоций на внимание: основные теории и экспериментальные результаты. Роль валентности и мотивационной интенсивности.

Влияние эмоций на мышление и креативность: основные теории и экспериментальные результаты. Цикл исследований Э. Айзен, Г. Кауфманна. Влияние эмоций на решение малых творческих задач и на отдельные показатели психометрической креативности. Теория двойного пути.

Тема 4. Эмоции и память

Особенности запоминания эмоциональных событий и стимулов. Модель треугольника, описывающая взаимодействия эмоций и памяти. Феномены эмоциональной конгруэнтности и неконгруэнтности при запоминании и извлечении из памяти эмоциональной информации.

Тема 5. Переработка эмоциональной информации

Понятие эмоционального стимула. Особенности переработки эмоциональных стимулов. Взаимодействие между эмоциональным состоянием индивида и эмоциональной окраской информации: эффекты конгруэнтности и другие смещения. Основные экспериментальные парадигмы при изучении переработки эмоциональной информации.

Тема 6. Восприятие эмоций. Эмоциональный интеллект. Affective Computing.

Источники информации при восприятии эмоций. Проблема культурной универсальности и специфичности эмоциональной экспрессии.

Эмоциональный интеллект: определение, проблемы диагностики, возможности развития.

Affective computing: разработка компьютерных систем для распознавания и имитации эмоций: основные задачи и проблемы. Автоматическое распознавание эмоций: использование экспрессивных признаков vs машинное обучение. Моделирование эмоций: виртуальные люди, роботы, проблема реалистичности имитаций. Поддержание рапорта при взаимодействии настоящих и виртуальных людей. Использование компьютерных систем распознавания и имитации эмоций в психологическом консультировании и в тренингах.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

	Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
1.	Введение в аффективную науку. Основные теоретические подходы в современной психологии эмоций	Опрос
2.	Экспериментальные парадигмы и приёмы в исследовании эмоций и познания	Диспут
3.	Влияние эмоций на внимание, мышление и креативностью	Опрос
4.	Эмоции и память	Диспут
5.	Переработка эмоциональной информации	Диспут
6.	Восприятие эмоций. Эмоциональный интеллект. Affective Computing.	Диспут

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы по Теме 1.

Примерные вопросы для опроса:

- 1) Что такое эмоции? Каковы аспекты эмоциональных переживаний?
- 2) Существуют ли универсальные эмоции?
- 3) Какие классификации эмоций вы знаете? Соотношение первичных, вторичных и третичных эмоций.
- 4) Какова роль лицевых выражений в процессе переживания эмоций?
- 5) Являются ли эмоции исключительно социально сконструированными?
- 6) Какова роль нейрофизиологических аспектов эмоций?
- 7) Круг аффективных явлений.
- 8) Компоненты эмоций; понятие ядерного аффекта
- 9) Категориальный и многомерный подходы к классификации аффективных явлений.

Типовые оценочные материалы по теме 2.

Примерные темы диспута:

1. Сравнительные достоинства и недостатки разных методов индукции эмоций.

2. Этические аспекты индукции эмоций в лабораторных условиях

Типовые оценочные материалы по теме 3.

Примерные темы вопросов для опроса:

- 1) Как влияет валентность эмоций на широту фокуса внимания?
- 2) Какие когнитивные задачи используются при изучении влияния эмоций на внимание?
- 3) Как влияют положительные эмоции на творческое мышление?
- 4) Как влияют эмоции на психометрические показатели креативности?

Типовые оценочные материалы по теме 4.

Примерные темы диспута:

1. Способы управления памятью с помощью эмоций
2. Ошибки памяти, вызываемые эмоциями человека
3. Проблема ложных воспоминаний.

Типовые оценочные материалы по теме 5.

Примерные темы диспута:

1. Причины облегчения и затруднения переработки эмоциональной информации.
2. Эффекты эмоциональной конгруэнтности при переработке эмоциональных стимулов.
3. Перцептивные защиты, вызванные эмоциями.

Типовые оценочные материалы по теме 6.

Примерные темы диспута:

1. Типичные ошибки при восприятии эмоций
2. Возможности развития эмоционального интеллекта
3. Этические проблемы автоматического распознавания эмоций.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является экзамен. В качестве средства оценивания промежуточной аттестации используется устное собеседование по билету для экзамена, включающего 2 вопроса.

Итоговая оценка (отлично/ хорошо/удовлетворительно/ неудовлетворительно, а также в оценка в рамках балльно-рейтинговой системы) складывается из суммарных результатов заданий текущей и промежуточной аттестаций.

4.2.2. Типовые оценочные средства

Примерные вопросы к экзамену:

- 1) Что такое эмоции? Каковы аспекты эмоциональных переживаний?
- 2) Существуют ли универсальные эмоции?
- 3) Какие классификации эмоций вы знаете?
- 4) Какова роль лицевых выражений в процессе переживания эмоций?
- 5) Являются ли эмоции исключительно социально сконструированными?
- 6) Какова роль нейрофизиологических аспектов эмоций?
- 7) Круг аффективных явлений.
- 8) Компоненты эмоций; понятие ядерного аффекта
- 9) Категориальный и многомерный подходы к классификации аффективных явлений.
- 10) Проблема выделения базовых эмоций; теории базовых эмоций.
- 11) Теории когнитивной оценки.
- 12) Первичная и вторичная когнитивная оценка.

- 13) Конструктивистские теории эмоций.
- 14) Эмоциональная экспрессия и её исследования.
- 16) Влияние эмоций на внимание.
- 17) Влияние эмоций на память.
- 18) Влияние эмоций на мышление и креативность.
- 19) Эмоциональные стимулы и особенности их переработки.
- 20) Явление эмоциональной конгруэнтности и его теоретические объяснения.
- 21) Восприятие эмоций других людей: точность и источники искажений.
- 22) Понятие эмоционального интеллекта.
- 23) Проблема измерения эмоционального интеллекта.
- 24) Системы автоматического распознавания эмоций: принципы работы, возможности, ограничения.
- 25) Моделирование эмоций: виртуальные люди, роботы, проблема реалистичности имитаций.
- 26) Использование компьютерных систем распознавания и имитации эмоций на практике.

4.3. Методические материалы

Текущий контроль осуществляется с целью мониторинга актуальной ситуации подготовки студентов к этапу промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в формах: контроля посещаемости, ответов на практических занятиях. Преподаватель отслеживает текущую ситуацию по указанным формам текущего контроля и выносит студентам рекомендации для улучшения качества подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточный контроль по дисциплине осуществляется в форме зачёта. Баллы за курс выставляются как сумма, складывающаяся из баллов за текущую работу и баллы за устный ответ на зачете. Преподавателям предлагается оценить ответ из каждого блока по предложенной шкале. Далее результаты ответа по блокам суммируются и выводится среднее оценку «отлично/ хорошо/ удовлетворительно/ неудовлетворительно» и баллы, отражаемые в зачетной книжке и ведомости.

Шкала оценивания диспута:

8-10 баллов- выставляется студенту, если демонстрируются: глубокое и прочное усвоение программного материала полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания, свободное владение материалом, правильно обоснованные принятые решения.

5-7 баллов выставляется студенту, если демонстрируются: знание программного материала грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос, правильное применение теоретических знаний; владение необходимыми навыками при выполнении практических задач.

1-4 баллов выставляется студенту, если демонстрируются: усвоение основного материала, при ответе допускаются неточности, при ответе даются недостаточно правильные формулировки, нарушается последовательность в изложении программного материала, имеются затруднения в выполнении практических заданий.

0 баллов выставляется студенту, если демонстрируются: незнание программного материала, при ответе возникают ошибки ,затруднения при выполнении практических работ, а также за отсутствие ответа.

Шкала оценивания устного опроса:

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

8-10 баллов

Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

5-7 балла

Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1-4 балла

Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов

Обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания ответа на экзамене:

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый)

«удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре, презентация отчёта по итоговому проекту.

Максимальное количество баллов -100.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;

2) Обеспечить альтернативный канал связи;

3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;

2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;

3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Диспуты	<p>Диспут (групповая дискуссия) - это средство, которое позволяет определить уровень сформированности профессиональных навыков в условиях максимально приближенных к профессиональной среде. Модерацией дискуссии занимается преподаватель, который предлагает актуальную тему для дискуссии, ставит вопросы, акцентирует внимание аудитории на наиболее значимых аспектах.</p> <p>Проведение групповой дискуссии позволяет оценить формирование у студента соответствующих навыков, в том</p>

	<p>числе умение ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, умение вести цивилизованный диалог, отстаивать свою точку зрения, аргументировано отвечать на правовые позиции иных участников групповой дискуссии, способность «на ходу» оценивать свои и чужие аргументы и факты, свободно оперировать фактическим материалом и без предварительной подготовки обрабатывать возникающие вопросы и проблемы.</p> <p>Семинар-дискуссия может содержать элементы «мозгового штурма»: участники стремятся выдвинуть как можно больше идей, не подвергая их критике; потом выделяются главные, они обсуждаются и развиваются, оцениваются возможности их доказательства или опровержения.</p>
Опрос	<p>Целью опроса является формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.</p> <p>На опрос выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме; – знание разных точек зрения, высказанных в исторической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой; – наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать. <p>Опрос – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе обсуждения преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного вопроса. Однако опрос не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной литературы.</p> <p>Подготовка к опросу включает в себя изучение рекомендованной литературы и источников.</p> <p>Проведение опроса позволяет студенту приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.</p>

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Нуркова, В. В. Общая психология : учебник для вузов / В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 524 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-02583-5. — Режим доступа : <https://www.biblio-online.ru/bcode/431073>

2. Горизонты когнитивной психологии : хрестоматия / М. Уилсон, Дж. Лакофф, Р. Нунье [и др.] ; под редакцией В. Ф. Спиридонов, М. В. Фаликман. — Москва : Языки славянских культур, Российский государственный гуманитарный университет, 2012. —

320 с. — ISBN 978-5-9551-0463-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/28597.html>

3. Морозов, В. П. Язык эмоций и эмоциональный слух. Избранные труды 1964–2016 / В. П. Морозов. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 398 с. — ISBN 978-5-9270-0346-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88129.html>

6.2. Дополнительная литература.

1. Джанерьян, С. Т. Психология эмоций и воли : учебное пособие / С. Т. Джанерьян. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. — 142 с. — ISBN 978-5-9275-1972-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78699.html>

2. Шаховский, В. И. Язык и эмоции в аспекте лингвокультурологии [Электронный ресурс] : учебное пособие по дисциплинам по выбору «Язык и эмоции» и «Лингвокультурология эмоций» для студентов, магистрантов и аспирантов Института иностранных языков Волгоградского государственного педагогического университета / В. И. Шаховский. — Электрон. текстовые данные. — Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена», 2009. — 170 с. — ISBN 978-5-9935-0109-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21459.html>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211)

http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Конституция РФ.
2. Уголовный кодекс РФ.
3. Федеральный закон от 25.07.2002 № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности».
4. Федеральный закон от 25.07.1998 № 130-ФЗ «О борьбе с терроризмом».
5. Федеральный закон от 28.12.2010 № 390-ФЗ «О безопасности».
6. Федеральный закон от 09.02.2007 № 16-ФЗ «О транспортной безопасности».
7. Конвенция ШОС против терроризма
8. Международная конвенция о борьбе с актами ядерного терроризма
9. Международная конвенция о борьбе с финансированием терроризма
10. Конвенция Совета Европы о предупреждении терроризма
11. Стратегия национальной безопасности РФ. Утверждена Указом Президента РФ от 31.12.2015 № 683

6.5. Интернет-ресурсы.

1. E-library.ru
2. Ebsco.com
3. Ozrp.narod.ru
4. Scopus.com
5. <http://ipscience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>
6. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
7. Cambridge Journals Digital Archive
8. Oxford University Press Archive

9. Annuals Reviews EBVC
10. JSTOR. Open Access eBooks
11. C-news/Culturelink
12. IPRbooks
13. Мобильная Библиотека ЛитРес

6.6. Иные источники.

1. Фельдман Барретт Л. Как рождаются эмоции., 2018.
2. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь., 2010
3. Бреслав Г. Психология эмоций. 2015.
4. Изард К. Психология эмоций. 2016
5. Люсин Д.В. Влияние эмоций на внимание: анализ современных исследований // Когнитивная психология: феномены и проблемы / Под ред. В.Ф. Спиридонова., 2014. С. 146 – 160.
6. Плампер Я. История эмоций. – , 2018.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; укомплектована специализированной мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Повещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB

ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).

4. Демонстрационное оборудование (проектор)

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.12 Эргономика и юзабилити

(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Доцент кафедры
общей психологии ИОН РАНХиГС,
кандт.психол.наук, доцент

Манухина С.Ю.

Декан факультета психологии ИОН

докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

Заведующий кафедрой

практической психологии МВШСЭН

кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина Б1.В.12 «Эргономика и юзабилити» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ДПК-3	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы диагностики эффективности сред взаимодействия человек-компьютер, условия их использования и их ограничения; - особенности и сферу применения психодиагностических методик в инженерной психологии; - современные методы и тренды в исследованиях эргономики и юзабилити.
	<p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать условия и задачи создания сред взаимодействия человек-компьютер с точки зрения обнаружения факторов эффективности таких сред в данной ситуации; - анализировать средовые ситуации и компоненты среды анализировать эргосистемы, адаптировать среду под задачи проекта;
	<p>На уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы диагностики эффективности сред взаимодействия человек-компьютер; - использовать психологические методы и средства для проведения прикладных исследований в сфере эргономики и юзабилити.

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.12 «Эргономика и юзабилити» в соответствии с учебным планом составляет 4 з.е (144 академических часа/ 108 астрономических часов), из которых 36 ак. ч. (27 астр.ч.) выделены на практические занятия, 72 ак. ч. (54 астр.ч.) выделено на самостоятельную работу обучающихся и 36 ак. ч. (27 астр.ч.) на контроль самостоятельной работы.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- В соответствии с учебным планом дисциплина Б1.В.12 «Эргономика и юзабилити» входит в состав дисциплин вариативной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» и изучается в 8 семестре 4 курса. Общая трудоемкость дисциплины составляет 144 часа (4 з.е.). Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – экзамен.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	№ Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации***	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ	КСР		
Тема 1.	Эргономика: определение предметной области и основные понятия. Определение юзабилити.	20			6		14	Опрос
Тема 2.	Психологические механизмы	22			8		14	Опрос

	переработки информации человеком. Адаптивные возможности психологических систем.							
Тема 3.	Основные особенности интерфейсов. Интерфейс человек-компьютер.	20			6		14	Опрос
Тема 4.	Способы оценки и повышения эффективности интерфейсов. Методы тестирования и веб-аналитики.	22			8		14	Опрос
Тема 5.	Юзабилити аудит. Юзабилити-анализ. Юзабилити-тестирования.	24			8		16	Опрос
Промежуточная аттестация								Экзамен
Всего:		144			36	36	72	

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1.	Эргономика: определение предметной области и основные понятия. Определение юзабилити.	Основные тенденции развития техники. Проблемы взаимодействия человека с техническими устройствами. Становление эргономики как отдельной области знания. Юзабилити как область эргономики: основные феномены и понятия.
Тема 2.	Психологические механизмы переработки информации человеком. Адаптивные возможности психологических систем.	Когнитивные модели переработки информации человеком. Когнитивные модели и схемы объектов и процессов. Особенности переработки информации в различных модальностях. Восприятие визуальной информации человеком: законы гештальта. Восприятие статичных и динамических изображений. Восприятие графической и мультимедийной информации. Восприятие и анализ

		информации в Интернете.
Тема 3.	Основные особенности интерфейсов. Интерфейс человек-компьютер.	Понятие интерфейса. Типы интерфейсов. Психологические характеристики человека-оператора. Способы оценки эффективности взаимодействия с техническим устройством. Особенности интерфейса человек-компьютер.
Тема 4.	Способы оценки и повышения эффективности интерфейсов. Методы тестирования и веб-аналитики.	История веб-аналитики. Возможности, открываемые веб-аналитикой, и задачи, которые она решает. Лог-файлы, счётчики, современные инструменты веб-аналитики. «Сырые данные», которые можно узнать о пользователе. Базовые метрики. Ограничения и недостатки веб-аналитики. Сочетание с другими способами исследования. Примеры применения веб-аналитики для анализа поведения пользователей сайтов. Способы проведения тестирования – «партизанское» тестирование, удалённое модерируемое и немодерируемое тестирование, карточная сортировка (открытая и закрытая карточная сортировка), tree testing (тестирование иерархии сайта).
Тема 5.	Юзабилити аудит. Юзабилити-анализ. Юзабилити-тестирования.	Что такое юзабилити аудит. Применимость юзабилити-анализа – всегда ли это необходимо. Что можно тестировать. Виды юзабилити-тестирования. Что важнее – SEO-оптимизация или юзабилити. Процесс разработки пользовательского интерфейса. Специализированные инструменты юзабилити-тестирования и анализа. Подводные камни юзабилити тестирования

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины Б1.В.12 «Эргономика и юзабилити» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

- при проведении практических занятий: опрос;
- при контроле результатов самостоятельной работы студентов: домашнее задание.

Тема и/или раздел		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1.	Эргономика: определение предметной области и основные понятия. Определение юзабилити.	Опрос
Тема 2.	Психологические механизмы переработки информации человеком. Адаптивные возможности психологических систем.	Опрос
Тема 3.	Основные особенности интерфейсов. Интерфейс человек-компьютер.	Опрос
Тема 4.	Способы оценки и повышения эффективности интерфейсов. Методы тестирования и веб-аналитики.	Опрос
Тема 5.	Юзабилити аудит. Юзабилити-анализ. Юзабилити-тестирования.	Опрос

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы по теме 1

Вопросы для обсуждения:

Охарактеризуйте основные тенденции развития техники.

Сформулируйте проблемы взаимодействия человека с техническими устройствами.

Опишите становление эргономики как отдельной области знания.

Дайте описание юзабилити как области эргономики.

Опишите основные феномены и понятия юзабилити.

Типовые оценочные материалы по теме 2

Вопросы для обсуждения:

Назовите когнитивные модели переработки информации человеком.

Какие Вам известны когнитивные модели и схемы объектов и процессов?

Опишите особенности переработки информации в различных модальностях.

В чем специфика восприятия визуальной информации человеком?

Охарактеризуйте восприятие статичных и динамических изображений.

Опишите восприятие графической и мультимедийной информации.

Как человек воспринимает и анализирует информации в Интернете?

Типовые оценочные материалы по теме 3

Вопросы для обсуждения:

Дайте определение понятию интерфейс.

Назовите типы интерфейсов.

Опишите психологические характеристики человека-оператора.

Какие существуют способы оценки эффективности взаимодействия с техническим устройством?

Определите особенности интерфейса человек-компьютер.

Типовые оценочные материалы по теме 4

Вопросы для обсуждения:

Расскажите историю веб-аналитики.

Назовите возможности, открываемые веб-аналитикой, и задачи, которые она решает.

Что такое лог-файлы, счётчики?

Опишите современные инструменты веб-аналитики.

Что такое «Сырые данные»?

Определите базовые метрики.

Назовите ограничения и недостатки веб-аналитики. Сочетание с другими способами исследования.

Приведите примеры применения веб-аналитики для анализа поведения пользователей сайтов.

Охарактеризуйте способы проведения тестирования – «партизанское» тестирование, удалённое модерируемое и немодерируемое тестирование, карточная сортировка (открытая и закрытая карточная сортировка), tree testing (тестирование иерархии сайта).

Типовые оценочные материалы по теме 5

Вопросы для обсуждения:

Что такое юзабилити аудит?

Применимость юзабилити-анализа – всегда ли это необходимо?

Что можно тестировать?

Какие вам известны виды юзабилити-тестирования?

Что важнее – SEO-оптимизация или юзабилити?

Как устроен процесс разработки пользовательского интерфейса?

Назовите специализированные инструменты юзабилити-тестирования и анализа?

Опишите подводные камни юзабилити тестирования

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации по учебному плану является экзамен. Экзамен проводится в форме устного ответа на 2 вопроса из перечня вопросов.

4.2.2. Типовые оценочные средства

Примерные вопросы к экзамену:

1. Определение юзабилити.
2. Психологические механизмы переработки информации человеком. Адаптивные возможности психологических систем.
3. Основные особенности интерфейсов.

4. Интерфейс человек-компьютер.
5. Способы оценки и повышения эффективности интерфейсов.
6. Методы тестирования и веб-аналитики.

4.3. Методические материалы

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Устный ответ на экзамене	<p>Студент подробно излагает содержание вопроса: исчерпывающе, последовательно, четко и аргументировано излагает материал.</p> <p>Демонстрирует способность проследить и реконструировать аргументацию авторов по теме, ссылается в ответе на значимые понятия, первоисточники или актуальные исследования.</p> <p>Поясняет утверждение на уместных примерах.</p> <p>Уверенно отвечает на дополнительные вопросы, свободно ориентируется в теме.</p> <p>Демонстрирует понимание и озвучивает возможные иные точки зрения на вопрос.</p>	Отлично (46-60)
	<p>Студент подробно излагает содержание билета, но упускает некоторые аспекты рассматриваемого подхода/метода.</p> <p>Демонстрирует способность частично реконструировать аргументацию и авторов, на которых ссылается; обращается к понятиям, однако не может полно показать их значимость для ответа на вопрос.</p> <p>Поясняет утверждение на уместных примерах.</p> <p>Отвечает на дополнительные вопросы по теме с небольшими паузами в разговоре.</p>	Хорошо (31-45)
	<p>Студент излагает содержание билета поверхностно;</p> <p>Демонстрирует критическую оценку возможностей представленного подхода/метода на уровне «здорового смысла»; не выходит на уровень абстрактных понятий, нужных для</p>	Удовлетворительно (16-30)

	<p>анализа качества информации. Демонстрирует способность частично реконструировать аргументацию авторов, на которых ссылается, но допускает ошибки. Поясняет утверждение на примерах, но не всегда сразу может обосновать их уместность. Отвечает на дополнительные вопросы по теме с паузами в разговоре и ошибками.</p>	
	<p>Студент излагает содержание билета сжато, не отражая сути вопроса; Не демонстрирует критическую оценку возможностей представленного подхода/метода; не называет никаких альтернативных позиций по данному вопросу. Не способен реконструировать аргументацию авторов, допускает серьезные ошибки. Не использует примеры, либо предложенные примеры не отражают суть вопроса. Не отвечает на дополнительные вопросы по теме.</p>	<p>Неудовлетворительно (0-15)</p>

Интегральная шкала освоения компетенции

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками.

Пороговый (базовый) «удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре и устный ответ на экзамене.

Максимальное количество баллов -100.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине «Эргономика и юзабилити» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процессу:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

В ходе обучения основными видами учебных занятий являются семинарские занятия. В ходе семинарских занятий рассматриваются основные понятия тем, углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных вопросов, развиваются навыки ведения публичной дискуссии, умения аргументировать и защищать выдвигаемые в них гипотезы, утверждения, положения.

При подготовке к семинарским занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- подготовить ответы на все вопросы семинара.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, доклад, эссе по теме семинара. В процессе подготовки к семинару студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Организация деятельности студента по видам учебных занятий	
Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе.</p>

	<p>Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
<p>Групповая дискуссия, диспут</p>	<p>Групповая дискуссия - это средство, которое позволяет определить уровень сформированности профессиональных навыков в условиях максимально приближенных к профессиональной среде. Модерацией дискуссии занимается преподаватель, который предлагает актуальную тему для дискуссии, ставит вопросы, акцентирует внимание аудитории на наиболее значимых аспектах.</p> <p>Проведение групповой дискуссии позволяет оценить формирование у студента соответствующих навыков, в том числе умение ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, умение вести цивилизованный диалог, отстаивать свою точку зрения, аргументировано отвечать на правовые позиции иных участников групповой дискуссии, способность «на ходу» оценивать свои и чужие аргументы и факты, свободно оперировать фактическим материалом и без предварительной подготовки обрабатывать возникающие вопросы и проблемы.</p> <p>Семинар-дискуссия может содержать элементы «мозгового штурма»: участники стремятся выдвинуть как можно больше идей, не подвергая их критике; потом выделяются главные, они обсуждаются и развиваются, оцениваются возможности их доказательства или опровержения.</p>

Подготовка к экзамену

Для успешной сдачи экзамена необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к экзамену студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры)

и микрофона);

- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Бадалов В.В. Просто эргономика [Электронный ресурс]/ Бадалов В.В.— Электрон. текстовые данные СПб.: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого 2012 <http://www.iprbookshop.ru/43968>
2. Березкина Л.В., Кляуззе В.П. Эргономика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Березкина Л.В., Кляуззе В.П.— Электрон. текстовые данные Минск: Вышэйшая школа 2013 <http://www.iprbookshop.ru/24090>
3. Адамчук В.В. Эргономика [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов/ Адамчук В.В., Варна Т.П., Воротникова В.В.— Электрон. текстовые данные М.: ЮНИТИ-ДАНА 2015 <http://www.iprbookshop.ru/52070>

6.2. Дополнительная литература.

1. Баканов А.С., Обознов А.А. Эргономика пользовательского интерфейса. От проектирования к моделированию человеко-компьютерного взаимодействия [Электронный ресурс]/ Баканов А.С., Обознов А.А.— Электрон. текстовые данные М.: Институт психологии РАН 2011 <http://www.iprbookshop.ru/15677>

2. Манухина С.Ю. Инженерная психология и эргономика [Электронный ресурс]: хрестоматия. Учебно-методический комплекс/ Манухина С.Ю.— Электрон. текстовые данные. М.: Евразийский открытый институт 2009
<http://www.iprbookshop.ru/10675>
3. М.М. Абдуллаева Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 3 [Электронный ресурс]/ М.М. Абдуллаева [и др.].— Электрон. текстовые данные М.: Институт психологии РАН 2012
<http://www.iprbookshop.ru/47504>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211).
http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

«Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г. №946;

Самостоятельный образовательный стандарт высшего образования Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный и.о. ректора М.Н. Назаровым от 17.08.2016 г. № 01-4545

6.5. Интернет-ресурсы.

1. E-library.ru
2. Scopus.com
3. <http://ipscience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>
4. <http://flogiston.ru/> - информационный сайт о психологических организациях и психологах в России;
5. <http://www.apa.org/> - сайт Американской Психологической Ассоциации;
6. <http://www.efpa.eu/> - сайт Европейской Федерации Психологических Ассоциаций.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Аудитории для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozrp.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)
LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)
LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB
ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.07.02 Техники фасилитации и медиации
(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг
(профиль)

Бакалавр
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Доцент кафедры
общей психологии ИОН РАНХиГС,
кандт.психол.наук, доцент

Манухина С.Ю.

Декан факультета психологии ИОН

докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

Заведующий кафедрой

практической психологии МВШСЭН

кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.07.02 «Техники фасилитации и медиации» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
ПК - 14	<p>на уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методов работы с кадрами и создания благоприятного психологического климата в организации, условия их применения, их возможности и ограничения; - основные методы и процедуры проведения социально-психологического исследования в различных сферах; - основные психологические теории управления персоналом, принципы планирования и реализации работы с кадрами и создания благоприятного психологического климата; - типовые психологические технологии, методы и способы работы с персоналом организации, создания позитивного психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса. - анализировать основные тенденции профессионально-личностного развития человека как субъекта труда, а также социально-психологическое состояние трудовых коллективов и организаций <p>на уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать ситуацию с точки зрения применимости тех или иных методов работы с кадрами и создания благоприятного психологического климата в организации; - квалифицированно подбирать и применять методы и приемы диагностики, экспертизы, коррекции профессионально важных качеств, способностей, трудовой мотивации с целью отбора кадров, создания оптимального психологического климата в трудовых и служебных коллективах, организациях, решения иных прикладных задач; - формулировать с позиции психологических теорий управления персоналом основные требования к процедуре работы с кадрами и оптимизации психологического климата в коллективе, проводить психологическую работу с персоналом организации с целью предотвращения производственных конфликтов.

	<p>на уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения методами психологической работы с кадрами и создания благоприятного психологического климата в организации; - владения технологиями психологического сопровождения и обеспечения производственных процессов, трудовой деятельности человека и социально-психологического развития организаций; - использования психологических технологий, направленных на личностную и профессиональную диагностику и коррекцию психологического климата, навыками проведения профориентации, профотбора и профессионального консультирования персонала с целью отбора и оптимальной расстановки кадров, а также обеспечения условий профессионального роста работников.
--	--

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ.07.02 «Техники фасилитации и медиации» в соответствии с учебным планом составляет 4 з.е (144 академических часа/ 108 астрономических часа), из которых 54 ак. ч. (40,5 астр.ч.) выделены на практические занятия, 90 ак. ч. (67,5 астр.ч.) выделено на самостоятельную работу обучающихся.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

- дисциплина Б1.В.ДВ.07.02 «Техники фасилитации и медиации» относится к блоку 1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору вариативной части учебного плана. Дисциплина в соответствии с учебным планом изучается на 4 курсе во 2 семестре. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом является зачет.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания

предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

п/п	№ Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости и**, промежуточ ной аттестации* **	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ/ ЭО, ДОТ	К СР		
Тема 1	Медиация и фасилитация. Введение	24			9		15	Э
Тема 2	Юридическая основа проведения медиации	24			9		15	КР
Тема 3	Психологическая служба и служба медиации	24			9		15	Р
Тема 4	Организация процесса медиации	24			9		15	Э
Тема 5	Фасилитация группового процесса	24			9		15	КР
Тема 6	Фасилитация и медиация в переговорном процессе	24			9		15	Э
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		144			54		90	

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: эссе (Э), реферат (Р), контрольная работа (КР); форма промежуточной аттестации: Зачет.

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Медиация и фасилитация. Введение.

Медиация и фасилитация. Основные понятия. История возникновения медиации. Чем медиация отличается от других технологий разрешения конфликтных ситуаций. Основные знания, умения и навыки медиатора. Принципы работы медиатора. Подходы к медиативным практикам. Профессиональные позиции медиатора и фасилитатора.

Тема 2. Юридическая основа проведения медиации.

Досудебная практика решения конфликтов и юридических споров. Запрос социума на медиацию. Договорные отношения. Эксполяция конфликта. Расчет коммерческой эффективности при досудебной практике разрешения конфликтов в досудебной практике. Медиатор, как специалист, организующий пространство для досудебной практики.

Тема 3. Психологическая служба и служба медиации.

Практика внедрения служб медиации. Возможности и ограничения. Воспитание медиаторов. Службы примирения, как одна из форм работы медиативной практики. Система внедрения школьной психологической службы медиации. Организация и формы службы медиации. Структура задач и функций службы медиации.

Тема 4. Организация процесса медиации.

Ресурсы организации для проведения медиации. Профессиональная позиция медиатора. Этапы организации медиации. Этапы проведения медиации. Формы работы с клиентами. Стадии процесса медиации. Формы заключения соглашения с клиентами. Формализация отношений. Выполнение, пересмотр и корректировка соглашений.

Тема 5. Фасилитация группового процесса.

Фасилитация как метод бизнес-задач и бизнес-решений. Модерация. Фасилитация. Медиация. Сравнение и анализ подходов. Фасилитация и качество организации группового и учебного процесса. Преимущества и недостатки фасилитации. Фасилитация – дань моде или производственная необходимость. Профессиональная позиция фасилитатора. Навыки фасилитационной работы.

Тема 6. Фасилитация и медиация в переговорном процессе.

Этапы организации сопровождения переговоров у клиентов. Подготовка к переговорам. Принципы фасилитации переговорного процесса. Зарубежный опыт фасилитации переговоров. Анализ медиативной сессии.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Медиация и фасилитация. Введение	<i>Эссе</i>
Юридическая основа проведения медиации	<i>Контрольная работа</i>
Психологическая служба и служба медиации	<i>Реферат</i>
Организация процесса медиации	<i>Эссе</i>
Фасилитация группового процесса	<i>Контрольная работа</i>
Фасилитация и медиация в переговорном процессе	<i>Эссе</i>

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости:

Типовые оценочные материалы по теме 1

Примеры тем эссе:

1. Медиация и фасилитация: сравнительный анализ.
2. Принципы работы медиатора.
3. Принципы работы фасилитатора.
4. Профессиональные позиции медиатора и фасилитатора.

Типовые оценочные материалы по теме 2

Примеры тем контрольной работы:

1. Досудебная практика решения конфликтов и юридических споров.
2. Запросов социума на медиацию.
3. Расчет коммерческой эффективности при решении конфликтов в досудебной практике.
4. Медиатор, как специалист, организующий пространство для досудебной практики.

Типовые оценочные материалы по теме 3

Примеры тем рефератов:

1. Практика внедрения служб медиации.
2. Медиация в школе.
3. Медиация в коммерческих учреждениях.
4. Службы примирения, как одна из форм работы медиативной практики.
5. Система внедрения школьной психологической службы медиации.
6. Организация и формы службы медиации.
7. Структура задач и функций службы медиации.
8. Практика проведения медиации в Европейских странах

Типовые оценочные материалы по теме 4

Примеры тем эссе:

1. Организация встречи с клиентами для проведения медиации.
2. Формы заключения соглашения с клиентами.
3. Заключение соглашений с клиентами на проведение медиаций.
4. Формализация отношений. Выполнение, пересмотр и корректировка соглашений.

Типовые оценочные материалы по теме 5

Примеры тем контрольной работы:

1. Фасилитация как метод бизнес-задач и бизнес-решений.
2. Фасилитация и качество организации группового и учебного процесса.
3. Фасилитация – дань моде или производственная необходимость.

Типовые оценочные материалы по теме 6

Примеры тем эссе:

1. Этапы организации сопровождения переговоров у клиентов.
2. Подготовка к переговорам.
3. Принципы фасилитации переговорного процесса.
4. Зарубежный опыт фасилитации переговоров. Анализ медиативной сессии.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта, который поводится в

форме устного собеседования по зачетным билетам (см. п.4.2.3).

4.2.2. Типовые оценочные средства

Примерные вопросы к зачету:

1. Что такое фасилитация?
2. Опишите процесс медиации;
3. Фасилитация и медиация – сравнительный анализ;
4. Навыки фасилитационной работы;
5. Этапы организации сопровождения переговоров у клиентов;
6. Практика внедрения служб медиации в образовательные учреждения;
7. Юридические основы проведения медиации;
8. Российские и зарубежные практики проведения медиации;
9. Профессиональная позиция медиатора;
10. Профессиональная позиция фасилитатора;
11. Этапы проведения медиации;
12. Урегулирование конфликтных споров при помощи технологий медиации
13. Формы заключения соглашения с клиентами на проведение медиации;
14. Групповая фасилитация;
15. Расчет коммерческой эффективности при досудебной практике разрешения конфликтов в досудебной практике;
16. Досудебная практика решения конфликтов и юридических споров;
17. Основные знания, умения и навыки медиатора;
18. Воспитание медиаторов;
19. Структура задач и функций службы медиации;
20. Фасилитация и качество организации группового и учебного процесса.

4.3. Методические материалы

Текущий контроль осуществляется с целью мониторинга актуальной ситуации подготовки студентов к этапу промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в формах: контроля посещаемости, ответов на практических занятиях, выполнения практических заданий, контрольных работ и т.д. Преподаватель отслеживает текущую ситуацию по указанным формам текущего контроля и выносит студентам рекомендации для улучшения качества подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта, который поводится в форме устного собеседования по зачетным билетам (см. п.4.2.3).

Шкала оценивания на зачете:

30-40 баллов	Выдающийся ответ с выполненной финальной презентацией
21-29 баллов	Очень хороший ответ с недочетами в презентации
14-21 баллов	Хороший ответ с ошибками в презентации
7-14 баллов	Достаточно удовлетворительный ответ
0-7 баллов	Не отвечает минимальным требованиям удовлетворительного ответа

Итоговая шкала оценивания по дисциплине

Тема	Метод оценивания	Баллы
Тема 1. Медиация и фасилитация. Введение.	Развернутое эссе. Соответствует максимальным критериям эффективности.	5
Тема 2. Юридическая	Студент ответил на три вопроса	15

основа проведения медиации	соответственно максимальным критериям их оценки. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.	
Тема 3. Психологическая служба и служба медиации.	Реферат выполнен самостоятельно. Представляет собой краткое изложение анализа публикаций научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования.	15
Тема 4. Организация процесса медиации.	Развернутое эссе. Соответствует максимальным критериям эффективности.	5
Тема 5. Фасилитация группового процесса.	Студент ответил на три вопроса соответственно максимальным критериям их оценки. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.	15
Тема 6. Фасилитация и медиация в переговорном процессе.	Развернутое эссе. Соответствует максимальным критериям эффективности.	5
Зачет с оценкой	Выдающийся ответ с выполненной финальной презентацией.	40
Итого по дисциплине		100

Шкала перевода оценки знаний по 100-балльной системе в эквивалент пятибалльной системы

Баллы по 100-балльной системе	Пятибалльная система оценки
85-100 баллов	Отлично (зачет)
70-84 баллов	Хорошо (зачет)
50-69 баллов	Удовлетворительно (зачет)
49 балл и ниже	Неудовлетворительно (незачет)

Шкала оценки эссе:

Критерии оценки	Балл
Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала. Студент развернуто излагает основные тезисы изучаемых материалов. Приводит свою точку зрения. Соотносит ее с изученным на занятиях материалом.	5
Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора	3

интервала. Студент развернуто излагает основные тезисы изучаемых материалов. Свою точку зрения не приводит.	
Объем эссе составляет не более 1 страницы 12 шрифтом через полтора интервала. Студент приводит сжатые тезисы излагаемого на занятиях материала. Свою точку зрения не приводит.	1
Эссе не предоставлено. Или содержит неправильную (ошибочную) информацию, не подкрепленную научно-практическими данными.	0

Шкала оценки контрольной работы:

Критерии оценки	Балл
Студент ответил на три вопроса правильно. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. Студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.	15
Студент написал развернутые ответы по двум вопросам. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. По этим вопросам студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией. На третий вопрос студент дал только тезисный ответ по изучаемым материалом. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	13
Студент написал развернутый ответ по одному на один вопрос. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. На второй и третий вопросы студент дал только тезисные ответы по изучаемым материалом. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	11
Студент ответил на два вопроса правильно. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом. По этим вопросам студент демонстрирует методологические и теоретические знания, свободно владеет научной терминологией.	10
Студент не написал развернутого ответ ни по одному вопросу. Но на каждый из них написал тезисные ответы, которые содержат только материал, изложенный на занятиях. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	9
Студент не написал развернутого ответ ни по одному вопросу. Но на два вопроса написал тезисные ответы, которые содержат только материал, изложенный на занятиях. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	6
Студент ответил на один вопрос правильно. Ответ содержит развернутые тезисы по изучаемому материалу. Приводится собственное видение темы. Соотносится с изучаемым материалом.	5
Студент не написал развернутого ответ ни по одному вопросу. Но на один вопрос написал тезисный ответ, который содержат только материал, изложенный на занятиях. Не приведен анализ материалов. Нет обоснования своей точки зрения или она вообще не приведена.	3

Шкала оценки реферата

Критерии оценки	Балл
<p>Реферат представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Количество использованных литературных источников не менее 10. Возможное количество интернет источников – 5.</p> <p>Работа выполнена самостоятельно. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования. Автор приводит свою точку зрения и выводы в тексте работы, основанные на анализе литературных источников. В заключении приводятся рекомендации или собственные предложения по развитию изучаемого вопроса.</p>	15
<p>Реферат представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Количество использованных литературных источников не менее 10. Возможное количество интернет источников – 5.</p> <p>Работа выполнена самостоятельно. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования. Автор приводит свою точку зрения и выводы в тексте работы, основанные на анализе литературных источников. В заключении рекомендации или собственные предложения по развитию изучаемого вопроса не приводятся.</p>	10
<p>Реферат представляет собой краткое изложение анализа публикаций, научных работ, результатов изучения научной проблемы на определённую тему и включает обзор соответствующих литературных и других источников в письменном виде. Ссылки на первоисточники обязательны. Не менее трех ссылок на страницу. Объем реферата должен составлять не менее 12 страниц формат А4 12 кеглем. Включать в себя титульный лист, содержание, введение, основную часть (не менее трех параграфов), заключение. Количество использованных литературных источников не менее 10. Возможное количество интернет источников – 5.</p> <p>Работа выполнена самостоятельно. Текст работы связанный, включает в себя логические обоснования. Однако, автор не приводит свою точку зрения по изучаемому вопросу. В заключении рекомендации или собственные предложения по развитию изучаемого вопроса не приводятся.</p>	5
Реферат не соответствует изложенным требованиям или не	0

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине «Фасилитация и медиация» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;

- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Методические рекомендации по выполнению рефератов.

- Реферат – это краткое изложение в письменном виде содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы; доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующей литературы. Цель написания реферата –

осмысленное систематическое изложение практической проблемы, темы, приобретение навыка «сжатия» информации, выделения в теме главного, а также освоение приемов работы со справочной и учебной литературой, приобретение практики правильного оформления текстов научно-информационного характера. Рекомендуемый объем реферата – 10-12 страниц (за исключением библиографического списка литературы).

- Культура оформления текста – неотъемлемая составная часть учебной работы, поэтому следует обратить внимание на правильное оформление текста реферата, ссылок, цитат, списка литературы, который должен быть оформлен по ГОСТу.

- Непредставление реферата расценивается как невыполнение учебного плана по дисциплине «Информационные технологии в психологии и основы программирования» может явиться основанием для недопуска к зачёту по данной дисциплине. Студент может выбрать один из двух возможных вариантов подготовки реферата.

Методические рекомендации по выполнению эссе.

- Эссе как литературный жанр представляет собой прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Объем эссе составляет 1-3 страницы 12 шрифтом через полтора интервала.

Методические рекомендации по подготовке к контрольной работе.

Контрольная работа проводится в аудитории. Студентам предлагается ответить на три вопроса письменно. Вопросы задаются последовательно через каждые 10 минут. Для подготовки к контрольной работе студенту необходимо подробно ознакомиться с материалами занятий и рекомендованной литературой.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Болотова, А.К. Прикладная психология в бизнес-организациях: методы фасилитации / А.К. Болотова, А.В. Мартынова. – Москва : Издательский дом Высшей

школы экономики, 2013. – 320 с. – (Учебники Высшей школы экономики). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227274>

2. Вилкинсон, М. Секреты фасилитации. SMART-руководство по работе с группами=The secrets of facilitation. The SMART guide to getting results with groups : практическое руководство : [12+] / М. Вилкинсон ; науч. ред. В. Бехтерева, П. Безручко ; ред. А. Петров ; пер. с англ. П. Миронова и др. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 515 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570478>

6.2. Дополнительная литература.

1. Суворова, А.В. Психология конфликта : учебное пособие / А.В. Суворова, С.В. Нищитенко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : СКФУ, 2018. – 105 с. : схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494814>

2. Мельниченко, Р. Г. Медиация : учебное пособие для бакалавров / Р. Г. Мельниченко. — Москва : Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 191 с. — ISBN 978-5-394-02344-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75215.html>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

В соответствии с учебным планом студенты при освоении курса выполняют рефераты и контрольные работы. Для подготовки к рефератам и контрольным работам студентам необходимо ориентироваться в содержании курса, для чего аналитически читать предлагаемую преподавателем литературу, сопоставляя материал с целями и проблемами области, описанными в аудиторных занятиях. Также важным является умение вычленять необходимую для освоения той или иной темы информацию в литературе и соотносить данные из различных источников друг с другом. По окончании изучения дисциплины проводится оценивание по рейтингу.

6.4. Нормативные правовые документы.

«Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г. №946;

Самостоятельный образовательный стандарт высшего образования Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный и.о.ректора М.Н. Назаровым от 17.08.2016 г. № 01-4545

6.5. Интернет-ресурсы.

1. E-library.ru
2. Ebsco.com
3. Ozrp.narod.ru
4. Scopus.com
5. <http://ipscience.thomsonreuters.com/product/web-of-science/>

6.6. Иные рекомендуемые источники.

1. Манухина Н.М., Барыбина А.В. Два конца, два кольца, а посередине коучинг. Коучинг в обучении. – М: ЦОНВ «Потенциал», 2012,

2. Уитмор Дж. Коучинг высокой эффективности. – М.: МАК, 2005,

3. Уитмор Дж. Внутренняя сила. Коучинг как метод управления персоналом. – М.: Альпина Паблишер, 2012,

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Аудитории для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozr.p.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)

LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.

3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB
ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ
НАУК»

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Общей психологии ИОН
Протокол от «08» июня 2019 №10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.06 Философия

(индекс и наименование дисциплины)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг

(профиль)

Бакалавр

(квалификация)

очная

(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Авторы–составители:

Старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин
ИОН РАНХиГС _____

Кокарев К.П.

К.филос.н., доцент кафедры гуманитарных дисциплин _____
ИОН РАНХиГС

Бондуровский К.В.

Заведующий кафедрой
гуманитарных дисциплин, к.соц.н., доцент ИОН
РАНХиГС

Смолькин А.А.

Декан факультета психологии ИОН
докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

Заведующий кафедрой
практической психологии МВШСЭН
кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.06 «Философия» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
ОК - 1	Знать: - базовые категории и понятия философии, - ключевые направления, теории и методы философии, - специфику философского познания мира, - прагматику философского подхода к современным политическим, экономическим, социальным и культурным процессам; - сущность, место и роль культуры в жизни человека и общества;
	Уметь: правильно определить совокупность методов, необходимых для разрешения тех или иных социально-экономических и правовых ситуаций на основе методологии социально-гуманитарных наук; логически анализировать любую получаемую информацию, упорядочивать ее и делать выводы;
	Владеть: логически правильного мышления и логически грамотного выражения мыслей; постановки цели профессиональной деятельности и выбора путей ее достижения; способностью взвешенно анализировать любые самые сложные деловые ситуации.

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.Б.06 «Философия» в соответствии с учебным планом составляет 3 з.е (108 академических часа/ 81 астрономических часа), из которых на контактную работу с преподавателем выделено 36 ак.ч. (27 астр.ч.); на самостоятельную работу обучающихся – 72 ак. ч. (54 астр.ч). Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ).

Место дисциплины в структуре ОП ВО

В соответствии с учебным планом дисциплина Б1.Б.06 «Философия» входит в состав дисциплин базовой части блока Б1 «Дисциплины (модули)» и изучается на 2 семестре 1 курса. Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов (3 з.е.).

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом- зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Опрос, диспут, эссе, домашнее задание	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

п/п	№	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации**	
			Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий						СР/ЭО, ДОТ*
				Л/ЭО, от*	Р/ЭО, ДОТ*	Л/З/ДОТ*	П/ЭО, С	К/Р		
Тема 1	Т	Картины мира и факторы влияющие на познание	6				2		4	Опрос
Тема 2	Т	Роль информации и медиа в жизни общества	6				2		4	Опрос

Тема 3	Т	Научное познание: способы получения знания	1 0			4 *		6 т	Диспу
Тема 4	Т	Научное познание: его инструменты и организационные структуры	1 0			4 *		6 т	Диспу
Тема 5	Т	Научное познание: понятие и теория истины	1 0			4 *		6 *	Эссе
Тема 6	Т	Научное познание и критика рациональности: парадигмы, научные империализмы и критика науки как института	1 0			4 *		6	Опрос
Тема 7	Т	Представления об обществе: идеологии и их критика, наука как идеология	1 0			4 *		6 *	Опрос, домашнее задание
Тема 8	Т	Основания для оценки: этические и эстетические категории	1 0			4 *		6	Опрос
		Промежуточная аттестация							Зачет
		Всего:	7 2			2 8*		4 4*	

Содержание дисциплины (модуля)

№ п/п	№	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
Тема 1	Т	Картины мира и факторы влияющие на познание	специфические картины мира, возникающие в мифе (древнем и новом), религии, обыденном знании и науке.
Тема 2	Т	Роль информации и медиа в жизни общества	роль информации и знания в развитии современного общества, экономики и те проблемы, которые несет с собой увеличение объемов передаваемой информации; разница между непосредственной и опосредованной коммуникацией: преимущества и недостатки их для передачи информации.

ема 3	Т Научное познание: способы получения знания	различные способы получения знания в науке: разницу между теоретическими и эмпирическими науками, а также техникой; роль субъективности в исследовании; знать особенности познания в эксперименте, наблюдении, опросе, интервью, работе с письменными историческими источниками; связь личного опыта со способностями самонаблюдения или рефлексии.
ема 4	Т Научное познание: его инструменты и организационные структуры	теория, гипотеза и понятийный аппарат; какова их роль в научном познании; такое и как делается определение; что такое классификация и каковы признаки «качественной» классификации; связь концептуального аппарата науки и ее организационных форм, историческое развитие организационных форм научного и экспертного знания.
ема 5	Т Научное познание: понятие и теория истины	Понятие и теория истины, цели познания вообще и научного познания в частности, различные критерии истинности для различных типов исследовательской и экспертной деятельности.
ема 6	Т Научное познание и критика рациональности: парадигмы, научные империализмы и критика науки как института	Исторические формы научной рациональности; критика научных рациональностей и социальные основания институтов современной науки; научные империализмы и проблемы использования научного знания на практике.
ема 7	Т Представления об обществе: идеологии и их критика, наука как идеология	Понятие идеологии, утопии, рационального проекта устройства общества; наука как форма идеологии: технократия и технооптимизм; политические идеологии и критика идеологии как явления.
ема 8	Т Основания для оценки: этические и эстетические категории	Ненаучные основания для критики фактов, мнений и суждений. Справедливость как понятие и феномен, оценка справедливости действия. Благо и проблемы использования этой категории. Эстетические категории и пределы их применимости.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Философия» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий: опрос, диспуты;

- при контроле результатов самостоятельной работы студентов: домашние задания, эссе.

Те ма и/или раздел		Методы текущего контроля успеваемости
Те ма 1	Картины мира и факторы влияющие на познание	Опрос
Те ма 2	Роль информации и медиа в жизни общества	Опрос
Те ма 3	Научное познание: способы получения знания	Диспут
Те ма 4	Научное познание: его инструменты и организационные структуры	Диспут
Те ма 5	Научное познание: понятие и теория истины	Эссе
Те ма 6	Научное познание и критика рациональности: парадигмы, научные империализмы и критика науки как института	Опрос
Те ма 7	Представления об обществе: идеологии и их критика, наука как идеология	Опрос, домашнее задание
Те ма 8	Основания для оценки: этические и эстетические категории	Опрос

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Преподаватель самостоятельно определяет количество нужных часов по теме в зависимости от усвоения материала группой. Тематика на каждый месяц дается в таблице выше. Кроме работы с литературой (см. пункт 6.1) рекомендуется при изучении каждой темы работать с одним или двумя (но не больше) источниками, которые могут быть как философскими текстами выдержки из учебников, монографий и статей), так и публицистическими или любыми иными источниками, которые в этом случае выступают не источником знаний, а объектом приложения аналитических усилий. Подбор источников рекомендуется делать на основе интересов студентов в группе. Далее дается описание вопросов и соображения, которые нужно иметь ввиду, когда вы оцениваете ответы студентов.

Как пример приведены типовые оценочные материалы

По теме 1

1. Перечислите основные отличительные черты мифа?
2. Каким образом возникают мифы?
3. Опишите специфические картины мира, возникающие в религии, обыденном знании и науке.

По теме 2

Типовые вопросы для обсуждения на семинарах: Каким образом изменение способов хранения и передачи информации влияет на развитие человеческого самосознания и работу социальных институтов? Какая связь между письменностью и властью? Каким образом изменяется представление людей и мире и способы формирования этого представления в зависимости от того, какими каналами коммуникации они пользуются по преимуществу?

Студенты дают ответы на данные вопросы, опираясь на свои познания из курсов по

истории и литературе. Использование примеров исторического характера приветствуется, так же как и рефлексия по поводу того, как разные способы общения проявляются в их повседневных действиях и к каким последствиям это приводит.

По теме 3

1. Проиллюстрируйте на примере различные способы получения знания в науке.
2. Есть ли разница между теоретическими и эмпирическими науками, а также техникой?
3. Роль субъективности в исследовании.
4. Каким образом связаны личный опыт со способностями самонаблюдения или рефлексии?

По теме 4

1. Роль понятийного аппарата в научном познании.
2. Зачем нужно делать определение понятия?
3. Что такое классификация и каковы признаки «качественной» классификации?

По теме 5

Приблизительные темы эссе:

- * Истина как эпистемологическая и экзистенциальная проблема;
- * Значение естественных наук для современной цивилизации;
- * Гуманитарные науки и развитие человечества;
- * Страсти, познание и интересы: роль идеологии в современной жизни;
- * Значение искусства для личной и общественной жизни: взгляд из разных эпох;
- * Понятие, гипотеза, теория как орудия научной рациональности;
- * Значение справедливости для познания себя и мира и правильной жизни.

Эссе состоит из пяти частей (рекомендованные объемы частей написаны в скобках):

* реконструкция мысли автора на заданную тему, которая содержит не только формулировку, но и демонстрирует ход рассуждений: посылки, аргументы, вывод. [В текста автор заявляет, что (...), обращаясь к следующим доказательствам ...] — [не более 2000 знаков].

* Критическая позиция студента по поводу мыслей автора, которая содержит обоснование того, почему студент согласен с мыслью автора или нет, обозначение сильных и слабых сторон в его позиции. [Автор утверждает (...), однако с этим сложно согласиться по следующим причинам (...)] — [не более 2000 знаков].

* Демонстрация своей личной позиции, тезиса, который не может заключаться в простом согласии или несогласии с мнением автора текста — [не более 1000 знаков].

* Доказательство своего тезиса — [не более 3000 знаков].

* Заключение, в котором автор кратко сопоставляет свою позицию с позицией автора текста и делает общий вывод по теме уже вне контекста анализируемого текста — [не более 2000 знаков].

По теме 6

1. Исторические формы научной рациональности;
2. критика научных рациональностей и социальные основания институтов современной науки;
3. научные империализмы и проблемы использования научного знания на практике.

По теме 7

Типовые вопросы для обсуждения на семинарах: Что такое идеология и каким образом она отличается от мифологического и религиозного типов мышления? Какие

факторы привели к появлению идеологий и какие функции они выполняли в истории? Почему существуют попытки доказать смерть идеологии и каким образом можно критиковать идею упадка идеологий?

Студенты дают эти вопросы опираясь на прочитанные к семинару источники, привлекая те знания, которые они уже получили из курсов истории, политологии и других дисциплин. Приветствуются попытки синтеза знаний, полученных в других курсах: по критическому мышлению и образовательным технологиям.

По теме 8

1. Ненаучные основания для критики фактов, мнений и суждений.
2. Справедливость как понятие и феномен, оценка справедливости действия.
3. Благо и проблемы использования этой категории.
4. Эстетические категории и пределы их применимости.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет. Зачет проводится в форме устного ответа на 2 вопроса из перечня вопросов. Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.3.2. Типовые оценочные средства

Примерные вопросы к зачету:

1. Чем философская проблема отличается от научной?
2. Какие понятия философии изобретены философами-досократиками?
3. Какое определение философии дает Аристотель? Что оно означает?
4. Чем отличаются науки о природе и науки о духе? Расскажите о дискуссии о критериях научности для гуманитарных наук.
5. Что такое философский метод? Какие философские методы вы знаете?
6. Как существует общее? Как в истории философии решалась проблема универсалий?
7. Каковы основные философские определения истины?
8. Является ли индуктивный метод надежным источником познания?
9. Каковы этические регулятивы научного познания? Расскажите об этике науки.

10. Расскажите о споре интерналистов и экстерналистов и сильной программе социологии знания.
11. Как решается проблема демаркации научного и ненаучного знания? Что такое верификация и фальсификация?
12. В чем польза от философских теорий? Расскажите об историческом значении *vita activa* и *vita contemplativa* для философии.
13. Как связаны теоретическое познание и эстетическое переживание? В чем красота теории?
14. Как философы определяют и характеризуют искусство?
15. Что такое репрезентация? Каково значение этого понятия для философии и искусства?
16. Что такое лингвистический поворот в философии? Каковы его вехи?
17. В чем суть теории языковых игр?
18. Как формулируется гипотеза лингвистической относительности Сепира-Уорфа? В чем ее смысл?
19. Что такое коммуникация? Может ли коммуникация быть непосредственной?
20. Как медиа изменяет сообщение?
21. Как влияет изменение способов коммуникации на человеческие практики?
22. Что такое информация? Как новые способы передачи и хранения информации изменяют способы философской работы?
23. Как отличаются знание и информация?
24. Каково философское значение обмена и дара?
25. Какие проблемы интересуют философию техники?
26. Каково значение картезианского аргумента в истории философии?
27. Является ли исчерпывающим редукционистский анализ сознательного опыта?
28. Как определяются каузальность, детерминизм, фатализм, контингентность?
29. В чем суть скептического аргумента Юма?
30. Что такое абсолют? Как возможно абсолютное познание?
31. Какова роль доказательств бытия Бога в истории философии?
32. В чем состоит проблема социального порядка? В чем ее философское и научное значение?
33. Что такое идеология? Как она работает?
34. Каковы современные формулировки проблемы справедливости? В чем расхождение справедливости и лояльности?
35. В чем философское и научное значение проблемы определения человеческой природы? Какие антропологические концепции вы знаете?
36. Каковы философские определения достойной жизни? Как философы спорили о проблеме блага?
37. Охарактеризуйте основные философские школы досократического периода.
38. С чем связан антропологический поворот в истории античной философии?
39. Каковы главные проблемы философии Аристотеля?
40. Дайте общую характеристику средневековой философии?
41. Каковы основные темы философии Нового времени?
42. В чем суть спора между рационалистами и эмпиристами?
43. В чем суть коперниканского поворота в философии, который совершил Кант?
44. В чем суть диалектического метода по Гегелю?
45. В чем различия представлений о целях и путях философствования континентальной и аналитической традиции?

Шкалы оценивания

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Эссе ¹	<p>Логичная структура с последовательным развитием тезиса.</p> <p>Аргументы прописаны полно, используется профессиональный язык, представлены адекватные иллюстрации к ним.</p> <p>Соблюдены орфографические, пунктуационные, стилистические нормы русского языка; композиция ясна и логична</p> <p>Работа выполнены строго в рамках академического стиля письма.</p> <p>Работа соответствует всем стандартам оформления учебных письменных текстов, библиография практически не содержит ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Работа соответствует заявленной теме полностью.</p> <p>Суждения оригинальны, интерпретации отличаются новизной.</p>	Отлично (81-100)
	<p>Структура логична, но аргументы в поддержку тезиса не всегда последовательны.</p> <p>Аргументы представлены полно, однако профессиональный язык используется не всегда, представлены адекватные иллюстрации к ним.</p> <p>Соблюдены орфографические, пунктуационные, стилистические нормы русского языка; композиция ясна и логична</p> <p>Работа написана в основном в рамках академического стиля письма, однако есть элементы публицистического стиля.</p> <p>Работа соответствует большинству стандартов оформления учебных письменных работ, библиография практически не содержит ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Работа в основном соответствует заявленной теме, есть одно или два незначительных отступления в сторону.</p> <p>Суждения в основном оригинальны, интерпретации следуют общепринятой позиции по теме.</p>	Хорошо (61-80)
	<p>Структура местами не логична, аргументы в поддержку тезиса не всегда последовательны.</p> <p>Аргумент не расписан, используются элементы профессионального языка, иллюстрации носят случайный характер.</p>	Удовлетворительно (41-

¹ Преподавателям предлагается оценить текст эссе по 5 критериям (см. п.4.2.2), выставяя за каждый критерий до 20 баллов.

	<p>Есть нарушения орфографических, пунктуационных, стилистических норм русского языка, что затрудняет понимание текста</p> <p>Работа написана не в академическом стиле, однако содержит его элементы;</p> <p>Работа отклоняется от принятых стандартов оформления письменных учебных работ, библиография содержит значительное количество ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Содержание работы в основном не соответствует теме, однако части ее соответствуют.</p> <p>Суждения следуют общепринятой позиции, однако их обоснование самостоятельно, интерпретации следуют общепринятой позиции по теме.</p>	60)
	<p>Структура местами не логична, аргументы в поддержку тезиса носят случайный характер.</p> <p>Аргументация отсутствует в тексте, профессиональный язык игнорируется.</p> <p>Текст содержит очевидно значительные и многочисленные отклонения от норм использования русского языка</p> <p>Работа написана не в академическом стиле.</p> <p>Работа отстает от большинства стандартов оформления письменных учебных работ, библиография оформлена не по принятым правилам оформления списка литературы.</p> <p>Содержание работы не соответствует теме.</p> <p>Суждения следуют общепринятой позиции, отсутствует самостоятельное их обоснование, попытки самостоятельной интерпретации отсутствуют из-за ссылок на авторитеты.</p>	Неудовлетворительно (0-40)

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Устный ответ на зачете	<p>Студент подробно излагает содержание вопроса: исчерпывающе, последовательно, четко и аргументированно излагает материал.</p> <p>Демонстрирует способность проследить и реконструировать аргументацию авторов по теме, ссылается в ответе на значимые понятия теории коммуникации, первоисточники или актуальные исследования.</p> <p>Поясняет утверждение на уместных примерах.</p> <p>Уверенно отвечает на дополнительные вопросы, свободно ориентируется в теме.</p> <p>Демонстрирует понимание и озвучивает возможные иные точки зрения на вопрос.</p>	Отлично (81-100)
	Студент подробно излагает содержание билета, но упускает некоторые аспекты рассматриваемого	Хорошо

	<p>подхода/метода.</p> <p>Демонстрирует способность частично реконструировать аргументацию авторов, на которых ссылается; обращается к понятиям, однако не может полно показать их значимость для ответа на вопрос.</p> <p>Поясняет утверждение на уместных примерах.</p> <p>Отвечает на дополнительные вопросы по теме с небольшими паузами в разговоре.</p>	(61-80)
	<p>Студент излагает содержание билета поверхностно;</p> <p>Демонстрирует критическую оценку возможностей представленного подхода/метода на уровне «здорового смысла»; не выходит на уровень абстрактных понятий, нужных для анализа качества информации.</p> <p>Демонстрирует способность частично реконструировать аргументацию авторов, на которых ссылается, но допускает ошибки.</p> <p>Поясняет утверждение на примерах, но не всегда сразу может обосновать их уместность.</p> <p>Отвечает на дополнительные вопросы по теме с паузами в разговоре и ошибками.</p>	Удовлетворительно (41-60)
	<p>Студент излагает содержание билета сжато, не отражая сути вопроса;</p> <p>Не демонстрирует критическую оценку возможностей представленного подхода/метода; не называет никаких альтернативных позиций по данному вопросу.</p> <p>Не способен реконструировать аргументацию авторов, допускает серьезные ошибки.</p> <p>Не использует примеры, либо предложенные примеры не отражают суть вопроса.</p> <p>Не отвечает на дополнительные вопросы по теме.</p>	Неудовлетворительно (0-40)

Интегральная шкала освоения компетенции

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками. Не соотносит системы и различает их в зависимости от уровня сложности. Не называет системы, в которые встроен объект как подсистема. Не может определить место объекта в системе более высокого уровня. Не может охарактеризовать влияние объекта на системы более высокого уровня.

Пороговый (базовый) «удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями, но допускает единичные ошибки. Допускает ошибки при соотношении систем, их различении в зависимости от уровня сложности. Допускает систематические ошибки при назывании системы, в которые встроен объект как подсистема. Не может определить/определяет с ошибкой место

объекта в системе более высокого уровня. Может охарактеризовать влияние объекта на системы более высокого уровня.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам. Соотносит системы и различает их в зависимости от уровня сложности. Называет все системы, в которые встроен объект как подсистема.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и(или) имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса. Соотносит системы и различает их в зависимости от уровня сложности. Называет все системы, в которые встроен объект как подсистема. Точно определяет место объекта в системе более высокого уровня. Характеризует влияние объекта на системы более высокого уровня.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре, баллов за эссе и результаты устного собеседования по зачетным вопросам.

Максимальное количество баллов -100.

4.4. Методические материалы

В процессе преподавания данной дисциплины используются как классические методы обучения (практические занятия), так и различные виды самостоятельной работы студентов по заданию преподавателя, которые направлены на развитие творческих качеств студентов и на поощрение их интеллектуальных инициатив.

В рамках данного курса используются такие активные формы обучения, как выполнение промежуточных тестов по итогам семинарских занятий, интерактивные формы - дискуссии по соответствующей тематике в рамках семинарского занятия.

Знание курса поможет студенту повысить интерес к профессиональной подготовке, изучению специальных дисциплин; получить навык самостоятельной работы в библиотеке с учебной и монографической литературой при подготовке к семинарским занятиям, тестам и практикумам.

Работа с эссе:

А. Студентам даётся 7 тем для написания эссе.

Б. К каждой теме преподаватель может подобрать свои тексты (один или несколько), которыми студентам рекомендуется пользоваться. Студенты могут пользоваться и другими источниками для вдохновения. Каждый преподаватель волен выбирать те источники, которые считает необходимым. Единственное правило здесь в том, что источники должны иметь непосредственное отношение к теме. Тексты могут читаться по ходу модуля.

В. Работы оцениваются по трем направлениям: а) качество интерпретации позиции автора текста, б) глубина и оригинальность тезиса студента, в) ясность и логичность повествования.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине «Философия» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (практические занятия) и самостоятельной работы студентов. В ходе обучения основными видами учебных занятий являются практические занятия, на которых рассматриваются основные понятия тем, углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных вопросов, развиваются навыки ведения публичной дискуссии, умения аргументировать и защищать выдвигаемые в них гипотезы, утверждения, положения.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- подготовить ответы на все вопросы семинара.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, доклад, эссе по теме занятия. В процессе подготовки к занятию студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Практические занятия	<p>На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники.</p> <p>Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Эссе	<p>Эссе представляет собой небольшую, свободного изложения письменную творческую работу, выражающую мнение автора о сущности проблемы.</p> <p>В устной форме подготовленный материал может быть изложен на практическом занятии. Тема эссе может быть выбрана студентом как из предлагаемого и рекомендованного преподавателем перечня, так и самостоятельно. Тема эссе может быть предложена студентом, исходя из его желания и научного интереса.</p>

	<p>Написание эссе осуществляется самостоятельно путем творческого изложения изученных научных материалов.</p> <p>Важным элементом оформления эссе является корректное указание ссылок на источники использованного материала, информации и приведенных цитат.</p>
<p>Групповая дискуссия, диспут</p>	<p>Групповая дискуссия - это средство, которое позволяет определить уровень сформированности профессиональных навыков в условиях максимально приближенных к профессиональной среде. Модерацией дискуссии занимается преподаватель, который предлагает актуальную тему для дискуссии, ставит вопросы, акцентирует внимание аудитории на наиболее значимых аспектах.</p> <p>Проведение групповой дискуссии позволяет оценить формирование у студента соответствующих навыков, в том числе умение ставить проблему, обосновывать пути ее возможного разрешения, умение вести цивилизованный диалог, отстаивать свою точку зрения, аргументировано отвечать на правовые позиции иных участников групповой дискуссии, способность «на ходу» оценивать свои и чужие аргументы и факты, свободно оперировать фактическим материалом и без предварительной подготовки обрабатывать возникающие вопросы и проблемы.</p> <p>Семинар-дискуссия может содержать элементы «мозгового штурма»: участники стремятся выдвинуть как можно больше идей, не подвергая их критике; потом выделяются главные, они обсуждаются и развиваются, оцениваются возможности их доказательства или опровержения.</p>

Кроме работы с литературой (см. пункт 6.1) рекомендуется при изучении каждой темы необходимо работать с одним или двумя (но не больше) источниками, которые могут быть как философскими текстами выдержки из учебников, монографий и статей), так и публицистическими или любыми иными источниками, которые в этом случае выступают не источником знаний, а объектом приложения аналитических усилий. Подбор источников осуществляется на основе интересов студентов в группе.

Примерный регламент подготовительного этапа при подготовке к зачету (подготовка эссе дома):

- На написание эссе дается не менее 2-х недель.
- Обучающийся работает с источниками и вторичной литературой к нему.
- Эссе выполняется по структуре, предложенной преподавателем.
- В тексте эссе должны быть соблюдены основные требования, предъявляемые к академическому тексту: оформление цитирования, ссылок, библиографического описания.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;

- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Подготовка к промежуточной аттестации

Для успешной сдачи промежуточной аттестации необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;
- 3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Лавриненко, В. Н. Философия : учебник для бакалавров / В. Н. Лавриненко ; отв. ред. В. Н. Лавриненко. — 6-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 575 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3343-7. — Режим доступа : HYPERLINK <https://biblio-online.ru/bcode/377193>

2. Тихомирова, Л. Ю. История науки и техники [Электронный ресурс] : конспект лекций / Л. Ю. Тихомирова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2012. — 224 с. — 978-5-98079-826-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14518.html>

6.2. Дополнительная литература.

1. Ивин, А. А. Основы философии : учебник для СПО / А. А. Ивин, И. П. Никитина. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 478 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02437-1. — Режим доступа : HYPERLINK <https://www.biblio-online.ru/bcode/433754>

2. Вундт, В. М. Введение в философию : учебник для вузов / В. М. Вундт. — 5-е изд., стер. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 290 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-08945-5. — Режим доступа : HYPERLINK <https://www.biblio-online.ru/bcode/433335>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы.

«Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата), утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014г. №946;

Самостоятельный образовательный стандарт высшего образования Академии по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденный и.о. ректора М.Н. Назаровым от 17.08.2016 г. № 01-4545

6.5. Интернет-ресурсы.

1. Библиотека Ихтика <http://ihtik.lib.ru/>
2. Вехи <http://www.vehi.net/index.html>
3. Золотая философия <http://philosophy.allru.net/pervo.html>
4. Интенция <http://intencia.ru/>
5. Мировая цифровая библиотека <http://www.wdl.org/ru//>
Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Публичная Электронная Библиотека <http://lib.walla.ru/>
7. Университетская библиотека online <http://www.biblioclub.ru/>
8. Философия.ru <http://filosofia.ru/>
9. Философия науки <http://www.filosofium.ru>

10. Философская Библиотека Ренессанса
<http://renaissance.rchgi.spb.ru/>
11. Философская электронная библиотека
<http://www.nsu.ru/filf/rpha/lib/index.htm>
12. Философский портал <http://philosophy.ru>
13. Цифровая библиотека по философии <http://filosof.historic.ru/>
14. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки (РГБ)
<http://elibrary.rsl.ru/>
15. Федеральный образовательный портал "ЭСМ"
<http://ecsocman.hse.ru/net/27572296/>
16. Философия науки <http://www.filosofium.ru/list.php?c=filnauki>
17. Философия. Lib.ru <http://lib.ru/FILOSOF/>
18. ЭБС «IPRbooks» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-iprbooks.html>
19. ЭБС «Юрайт» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--urait-.html>
20. ЭБС «Лань» <http://lib.ranepa.ru/base/abs-izdatelstva--lan-.html>
21. Ebrary компании ProQuest <http://lib.ranepa.ru/base/ebrary.html>

6.6. Иные источники.

Энциклопедии и словари по философии

1. История философии
http://dic.academic.ru/contents.nsf/history_of_philosophy/
2. Национальная философская энциклопедия
<http://terme.ru/>
3. Новейший философский словарь
http://dic.academic.ru/contents.nsf/dic_new_philosophy/
4. Энциклопедия эпистемологии и философии науки
http://epistemology_of_science.academic.ru/
5. Энциклопедия философии и философской антропологии
<http://encycl.anthropology.ru>
6. 1.Б.А. Исаев, А.С. Тургаев, А.Е. Хренов. Политология: Хрестоматия. Питер, СПб, 2006.
7. 2.Классики теории государственного управления. Управленческие идеи в России. Российская политическая энциклопедия, 2008.
8. 3.Волков В., Хархордин О. Теория практик. СПб., 2008.
9. 4.Барт Р. Мифологии. М., 2000.
10. 5.Барт Р. S/Z. М., 2001.
11. 6.Беньямин В. Произведение искусства в эпоху его технической воспроизводимости. Избранные эссе. М., 1996.
12. 7.Ямпольский М. Темнота и различие (по поводу эссе Жюль Делеза «Платон и симулякр») // Новое литературное обозрение. №5 (1993). С. 57-64.
13. 8.Косиков Г.К. Ролан Барт – семиолог, литературовед // Барт Р. Избранные работы. Семиотика. Поэтика. М., 1989. С. 3-45.
14. 9.Гриц Т., Тренин В., Никитин М. Словесность и коммерция. Книжная лавка А.Ф. Смирдина. М., 2001.
15. 10.Лотман Ю.М. Пушкин. СПб., 2005.
16. 11.Мишель Фуко и Россия. СПб., 2001.

17. 12. Вечканов В.Э. История и философия науки: учебное пособие. – М., РИОР, 2013 г.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду МВШСЭН (<https://msses.ru/lib/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozr.p.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRrZMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

Ноутбук с ПО Windows (любой серии) и установленным пакетом Microsoft (любой серии)

Мультимедиа проектор (любой марки)

Требования к программному обеспечению общего пользования:

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Институт общественных наук

Факультет психологии

Кафедра общей психологии

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»**

Факультет практической психологии

Кафедра практической психологии

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
практической психологии МВШСЭН
Протокол от «23» августа 2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Решением кафедры
физического воспитания и здоровья
Протокол от «24» марта 2019 г. № 6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.23 Физическая культура и спорт

(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки)

Психологическое консультирование и коучинг

(профиль)

Бакалавр

(квалификация)

очная

(форма обучения)

Год набора – 2020

Москва, 2019 г.

Автор–составитель:

Доцент, кандидат психологических наук ИОН РАНХиГС

Сайганова Е.Г.

Заведующий кафедрой

физического воспитания и здоровья РАНХиГС,
кандидат педагогических наук, доцент ИОН РАНХиГС

Самоуков А.Ф.

Декан факультета психологии ИОН

докт.психол.наук, профессор,

Спирidonов В.Ф.

Заведующий кафедрой

практической психологии МВШСЭН

кандт.психол.наук, доцент

Шапиро Б.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся _
 - 4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
 - 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости
 - 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации
 - 4.4. Методические материалы
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
 - 6.1 Основная литература
 - 6.2 Дополнительная литература
 - 6.3 Нормативные правовые документы
 - 6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина *Б1.Б.23 "Физическая культура"* обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Результаты обучения
ОК-8	<p>на уровне знаний: знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств; знать методические основы, принципы и закономерности построения тренировочного процесса личной двигательной активности</p> <p>на уровне умений: уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; уметь различать факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие</p> <p>на уровне навыков: владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; владеть методами самодиагностики, самооценки физического состояния организма, различными формами двигательной активности</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины: 2 з. е. – 72 ак. часа.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» в Блоке (Б. 1). Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит на 1 курсе в 1 семестре. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ). Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ и электронным обучением
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ и электронным обучением
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Тестирование, реферат	Частично с использованием ДОТ. Может использоваться система дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации РАНХиГС) и <https://distanty.ru> (для дисциплин, реализуемых согласно Приложению к договору о сетевой форме реализации МВШСЭН). Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к

методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Практический	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.
2.	Теоретический	Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
3.	Контрольный	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов, согласно бально-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения студентом практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.

Структура дисциплины

Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/ЭО, ДОТ	
		Л	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ	КСР		
Практический раздел							
Атлетическая гимнастика	9	–	–	3		6	Т,Р
Баскетбол	10	–	–	3		7	Т,Р,
Волейбол	10	–	–	3		7	Т,Р
Легкая атлетика	11	–	–	4		7	Т,Р
Плавание	11	–	–	4		7	Т,Р

1 Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Фитнес-аэробика	11	–	–	4		7	Т,Р
Футбол	11	–	–	4		7	Т,Р
Теоретический раздел							
см. Содержание	В процессе занятий					Т,Р,О	
Контрольный раздел							
Промежуточная аттестация							Зачет
Итого	72	–	–	24	–	48	
Всего	72						

Содержание дисциплины Практический раздел

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Плавание

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Теоретический раздел (лекции)

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

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий практического типа: тестирование теоретической подготовленности.

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) *часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека*

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- a) спорт
- b) система физического воспитания
- c) *физическая культура*

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- a) *учебно-практические занятия*
- b) занятия в спортивных секциях
- c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- a) физическое развитие
- b) *физическое воспитание*
- c) физическая культура

5. Что является основным средством физического воспитания?

- a) *физическое упражнение*
- b) физическая культура
- c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

- a) *процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей*
- b) процесс для развития физических способностей
- c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
- b) *вид физической культуры для активного отдыха*
- c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:

- a) *ребра, грудина, позвонки*
- b) кости черепа, таза, поясов конечностей
- c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

- a) *расслабление мышц*
- b) увеличение массы мышц
- c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:

- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
- b) *переносит к тканям тела питательные вещества и кислород*

- с) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
- отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - отдает кислород и питательные вещества*
 - забирает кислород и питательные вещества
5. Дыхательный объем – это:
- это количество воздуха проходящее через легкие при одном дыхательном цикле*
 - максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
- срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий*
 - способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
- утреннее время суток с 8 до 9 час
 - дневное время суток с 13 до 15 час
 - вечернее время суток с 17 до 19 час*
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
- гипертонией
 - гиподинамией*
 - гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
- скоростную выносливость
 - скоростно-силовую выносливость
 - общую выносливость*

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
- Общей выносливостью*
 - Тотальной выносливостью
 - Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
- Быстрота
 - Гибкость и подвижность в суставах
 - Выносливость
 - Мышечная сила*
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
- Морфофункциональных свойств и качеств*
 - Двигательных умений и навыков
 - Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
- Игровой
 - Соревновательный
 - Строго регламентированного упражнения
 - Психорегулирующего упражнения*
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- Специальная выносливость*

- b) Локальная выносливость
 - c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
 - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
 - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- a) Направленность на реализацию конкретной цели
 - b) Суммарное количество движений и действий
 - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- a) Физическая готовность
 - b) Физическое развитие
 - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- a) Целостного выполнения упражнения
 - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
 - c) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- a) Двигательные умения и навыки
 - b) Физическая готовность
 - c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- a) Строгой регламентации
 - b) Игрового
 - c) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- a) Физическая готовность
 - b) Физическая работоспособность.
 - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- a) 2
 - b) Без команды
 - c) 3
3. Самоконтроль – это:
- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
 - b) 12
 - c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 - b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней

- с) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- Спортивные секции и группы по видам спорта
 - Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв*
 - Вводная гимнастика
 - Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- Виды подготовки
 - Подготовленность спортсмена*
 - Состояние спортсмена
 - Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- 3000 м
 - Марафон*
 - 10000 м
 - Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- 100 км пробег
 - 42 км 195 м.*
 - Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- Германия
 - Франция
 - Бразилия
 - СССР (Россия)*
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- Фитнес-аэробика
 - Фигурная аэробика*
 - Танцевальная аэробика
 - Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- Япония
 - США*
 - Англия
 - Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- 9 x 12
 - 8 x 15
 - 9 x 18*
 - 7 x 10

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
 - Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
 - Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий*
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
- Нерациональное составленное расписание тренировок
 - Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

с) *Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей*

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

а) *При внезапной остановке после интенсивного бега*

б) *При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности*

с) *Вследствие недостатка в организме сахара*

4. Дайте определение утомлению:

а) *Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы*

б) *Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения*

с) *Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности*

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

а) *Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур*

б) *Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)*

с) *Полноценный сон (не менее 6 ч)*

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

а) *Воздух и физические упражнения*

б) *Вода и физические упражнения*

с) *Солнце и воздух*

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

а) *Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом*

б) *Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий*

с) *Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности*

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

а) *Подготовка студентов специализированных вузов*

б) *Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе*

с) *Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры*

2. Профессиография – это:

а) *Графический профиль качеств специалиста*

б) *Описание профессиональной деятельности человека*

с) *Представление о профессии*

3. Профессиограмма – это:

а) *Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности*

б) *Нормативные графики отдельных качеств специалиста*

с) *Нормативные графики отдельных навыков специалиста*

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

а) *Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей*

б) *Процесс подготовки к профессиональной деятельности*

с) *Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности*

5. Профпригодность – это:

а) *Соответствие нормам и требованиям профессии*

б) *Состояние готовности к предстоящей деятельности*

с) *Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии*

6. Выносливость – это:

а) *Длительное продолжение физической и умственной работы*

- b) *Способность противостоять утомлению*
- c) *Способность выполнять работу неопределенное количество времени*

7. Сила – это:

- a) *Механическое воздействие на объект*
- b) *Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий*

c) *Превышение одного усилия другим*

8. Ловкость – это:

- a) *Быстрота выполнения движения*
- b) *Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве*
- c) *Способность быстро координировать движения.*

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и ее составляющие.
23. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
24. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
25. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
26. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
27. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
28. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
29. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
30. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
31. Типы изменений умственной работоспособности студента.
32. Методические принципы физического воспитания.
33. Основы обучения движениям.
34. Характеристика и воспитание физических качеств.
35. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
36. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

37. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
39. Значение мышечной релаксации.
40. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Полный перечень тем рефератов находится на кафедре физической культуры.

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.

36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
 37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
 38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
 39. Организация и проведение спартакиады в вузе.
 40. Организация и проведение смотра спортивной работы.
- Полный перечень вопросов находится на кафедре физической культуры.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проходит в форме письменного ответа на билет, состоящий из 2 вопросов или сдачи контрольных тестов. Промежуточная аттестация может проводиться с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.2.2. Типовые оценочные средства

Типовые вопросы к зачету:

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.

22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.
34. Методика бучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.
40. Организация и проведение смотра спортивной работы.

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности (общие)

Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0 2,15	1,03 2,40	1,44 3,05	1,24 3,35	4,10 б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6

2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	2,30 б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

Шкалы оценивания:

Атлетическая гимнастика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Баскетбол

Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

Волейбол

Юноши и Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	
2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

Легкая атлетика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Плавание

Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
1.	Выдох в воду стоя на дне бассейна и опустив лицо в воду (10 раз)	
2.	Проплывание с работой ног кролем на груди с выдохом в воду с опорой на доску (25 м)	
3.	Работа ног кролем на спине, руки за головой (25 м)	
4.	Проплывание кролем на груди, выполняя гребок одной рукой, с дыханием (25 м)	
5.	Проплывание кролем на груди 25 м (скольжение, выдох в воду, работа ног и рук)	
6.	Проплывание кролем на спине в полной координации (25 м)	

Фитнес-аэробика

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.

6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее
----	---	----	----	----	---	-----------

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоек (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Футбол

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
2.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
3.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
4.	Техника передачи мяча подъемом стопы.					
5.	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	5	4	3	2	1

Успешность работы студента в учебном семестре по дисциплине «Физическая культура» оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» от 0 до 36 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в семестре; от 36 до 72 баллов выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре; от 14 до 28 баллов – за сдачу практических контрольных тестов по видам спорта (специализациям).

При получении студентом итоговой оценки (зачет) менее 50 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия (отработки).

«Удовлетворительно» – от 51 до 69 баллов;

«Хорошо» от 70 до 84 баллов;

«Отлично» от 85 до 100 баллов.

Студенту, выполнившему учебную программу по совокупности разных видов учебных работ свыше 100 баллов, выставляется оценка «зачёт» и 100 баллов.

Распределение баллов по различным видам работ

Дополнительные баллы студент может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Суммы баллов, набранных студентом по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт/балл».

Студент должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

4.4. Методические материалы

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Текущая аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности, на 10 учебной неделе семестра.

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки студента.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа студентов является одной из форм самообразования. Роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи студенту.

Перечень занятий для самостоятельной работы

Примерные планы еженедельных самостоятельных занятий

Занятие 1

- 1) Бег в среднем темпе – 3-5 минут. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Бег с ускорением – для мужчин (м.) и женщин (ж.). М. – 4-5×30 м, Ж. – 3-4×30 м.
- 3) Выбегание со старта из положения упора присев – М. – 5-6×15 м, Ж. – 4-5×15 м.
- 4) Подтягивание в висе на перекладине – М.-3-4×4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 2-3×6.
- 5) Приседание с сопротивлением: партнер оказывает сопротивление, упираясь в плечи,- М. – 3-4×6, Ж. – 3-4×5.
- 6) Самостоятельные игры: спортивные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Занятие 2

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 1).
- 2) Прыжки на правой ноге, на левой ноге через препятствия (мячи, кегли и т. п.) – М. – 3-4×10 прыжков, Ж. – 3-4×8 прыжков.
- 3) Челночный бег 3×10 м – 3-4 повторения.
- 4) Прыжки вверх из приседа – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 3

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 1).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 4

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 2).
- 3784) Выбегание со старта с опорой на руку – М. – 5-6 повторений, Ж. – 4-5 повторений.
- 3785) Пульсирующий бег: ускорение с увеличением частоты шагов – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м).
- 3786) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком в ладони: М. – 2-3×6. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 3-4×6.
- 3787) Из наклона, прогнувшись, выпрямление туловища с преодолением сопротивления, оказываемого партнером, – М. – 3-4×10, Ж. – 2-3×10.
- 1) То же, см. занятие 1.

Занятие 5

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).

- 2) Выбегание с низкого старта – М. – 4-5×15 м, Ж. – 3-4×15 м.
- 3) Гандикап: занимающийся выбегает по сигналу в 1-2 м впереди другого, который старается его догнать, – М. – 3-4×30 м, Д. – 2-3×30 м.
- 4) «Тачка»: передвижение в упоре на руках, партнер удерживает за ноги – Ж. – 2-3×15 м, то же прыжками на руках – М. – 2-3×10 м.
- 5) То же, см. занятие 1.

Занятие 6

- 1) То же, см. занятие 1. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Многоскоки – М. – 3-4×10, Ж. – 3-4×8.
- 3) Бег спиной вперед – 3-4×10 м.
- 4) Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди – Ж. – 3-4×6, то же с обхватом коленей руками – М. – 3-4×6.

- 1) То же, см. занятие 1.

Занятие 7

- 1) Кросс – М. – 1500 м, Ж. – 1000 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 3).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 8

- 1) То же, см. занятие 15. ОРУ (комплекс № 4).
- 2) Круговая тренировка: прыжки в приседе с продвижением вперед – 1×20 м; бег с максимальной скоростью – 1×20 м; прыжки по разметкам (8-10 разметок на расстоянии 100-120 см друг от друга) – 1 повторение; прыжки толчком двух с вращением скакалки вперед – 50-80 прыжков. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 9

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 5).
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 10

- 1) То же, см. занятие 25. ОРУ (комплекс № 6).
- 2) Бег с максимальной скоростью из различных исходных положений (стоя спиной по направлению движения, из упора лежа, упора присев и т.п.) – 3×15 м.
- 3) Ведение мяча с остановками и поворотами – 5-8 минут. Броски мяча в корзину из-под щита после ведения – 10-15 повторений.
- 4) То же, см. занятие 1.

Занятие 11

- 1) То же, см. занятие 15. ОРУ (комплекс № 3).
- 2) Круговая тренировка: приседания с опорой о гимнастическое бревно или другие снаряды на правой ноге, то же на левой ноге – 2×6. Подтягивание в висе на перекладине – М. – 1×5 или 1×6, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – Ж. – 1×6 или 1×8. Наклоны вперед, удерживая набивной мяч за головой (М. – 5 кг, Ж. – 3 кг) 10-15 повторений. Комплекс повторить – М. – 4 раза, Ж. – 3 раза.
- 3) То же, см. занятие 1.

Занятие 12

- 1) Кросс – М. – 2000 м, Ж. – 1500 м.
- 2) ОРУ (комплекс № 4).
- 3) То же, см. занятие 1.

Примерные комплексы общеразвивающих упражнений Комплекс 1 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания: на два шага – руки через стороны вверх, подняться на носки - вдох; на следующие два шага – руки через стороны вниз, опуститься на всю ступню – выдох (8-10 повторений).

Упр. 2. Из положения руки вниз «в замок» ладонями наружу, на два шага – руки вверх, прогнуться. На следующие два шага – опустить руки (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки за голову, на каждый шаг – пружинящие наклоны вперед (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки в сторону, шагом левой – выпад вперед с поворотом туловища влево; шагом правой – выпад вперед с поворотом туловища вправо (6-8 повторений).

Комплекс 2 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс 1).

Упр. 2. На четыре шага – четыре круга руками вперед, на следующие четыре шага – четыре круга руками назад (6-8 повторений).

Упр. 3. Из положения руки вверх «в замок» ладонями наружу, на каждый шаг — наклоны туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, на каждый шаг – поочередные пружинящие выпады правой и левой вперед (8-10 повторений).

Комплекс 3 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнения на восстановление дыхания (см. комплекс № 1).

Упр. 2. Из положения руки перед грудью, на два шага – рывки согнутыми руками назад, на следующие два шага – прямыми (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки «в замок» над головой, шагом правой – выпад вперед с рывком руками назад; то же шагом левой (8-10 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, ходьба в полуприседе с постепенным переходом на ходьбу в приседе (20-30 секунд).

Комплекс 4 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки вверх, на два шага — два круга руками вперед, на следующие два шага – то же назад (10-12 повторений).

Упр. 3. Из положения руки перед грудью, шагом правой – выпад вперед с рывком согнутыми руками назад, шагом левой – выпад вперед с рывком прямыми руками назад (8-10 повторений).

Упр. 4. Три прыжка толчком двумя с продвижением вперед, на четвертый – поворот на 360° (10-15 повторений).

Комплекс 5 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – разводя руки в стороны и растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок – вдох, 2 – растягивая скакалку, опустить ее за голову, приставить правую – выдох, 3 – скакалку вверх, левую назад на носок – вдох, 4 – и.п. – выдох (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – сложенная вдвое скакалка за головой. 1 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, левую влево, 2 – выпад влево, наклон туловища вправо, 3 – толчком левой выпрямиться, левую поднять влево, 4 – и.п., 5-8 – то же правой, наклоняясь влево (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – левую назад на носок, сложенная вдвое скакалка сверху. 1 – растягивая скакалку, руки вперед, левую махом вперед, касаясь носком скакалки, 2 – левую назад на носок, скакалку вверх, 3-8 – то же, 9-16 – то же правой (2-4 повторения).

Упр. 4. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, перед грудью. 1 – скакалку вверх, наклон назад, 2 – наклон, вперед прогнувшись, 3 – присед, скакалку вперед, 4 – и.п. (6-8 повторений).

Комплекс 6 (упражнения выполняются с короткой скакалкой)

Упр. 1. И.п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1-2 – растягивая скакалку, поднять ее вверх, правую назад на носок, прогнуться – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой (4-6 повторения).

Упр. 2. И.п. – широкая стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – поворот туловища налево, растягивая скакалку, поднять ее вверх с рывком руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же с поворотом направо (6-8 повторений).

Упр. 3. И. п. – сложенная вдвое скакалка внизу. 1 – скакалку вверх, наклон назад; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться; 5 – наклон влево; 6 – выпрямиться; 7 – наклон, вперед прогнувшись, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – присед на правой, левая в сторону, сложенная вдвое скакалка за головой. 1-4 – медленно перенести центр тяжести тела на левую ногу, 5-8 – вернуться в и.п. (4-6 повторений).

Комплекс 7 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки в стороны, на каждый шаг – выпады вперед с поворотом туловища вправо и влево (8-10 повторений).

Упр. 3. Из положения руки в стороны, на четыре шага – четыре рывка руками назад, на следующие четыре шага – круги руками вперед (4-6 повторений).

Упр. 4. Из положения руки на пояс, три прыжка в приседе, на четвертый – прыжок вверх (20-30 пр.).

Комплекс 8 (упражнения выполняются во время ходьбы)

Упр. 1. Упражнение на восстановление дыхания.

Упр. 2. Из положения руки на пояс, шагом правой – наклон вправо, шагом левой – наклон влево, шагом правой – наклон вперед, кончиками пальцев касаясь площадки, то же шагом левой (6-8 повторений).

Упр. 3. Шагом правой ногой – руки вперед, шагом левой – рывок руками назад, шагом правой – руки вверх, шагом левой – руки вниз (6-8 повторений).

Упр. 4. Шагом правой ногой – выпад вперед с опорой руками о колено. То же шагом левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 9 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И. п. – палка вниз. 1-2 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 3-4 – палку за голову, встать на всю ступню – выдох. 5-6 – палку вверх, подняться на носки – вдох. 7-8 – и.п. – выдох (4-6 повторений).

Упр. 2. И.п. – стойка ноги врозь, палка за спиной на изгибах локтевых суставов. 1 – поворот туловища налево, 2 – сгибая правую ногу, наклон вперед, 3 – выпрямиться, 4 – и.п., 5-8 – то же в другую сторону, сгибая левую ногу (4-6 повторений).

Упр. 3. И.п. – присед на носках, не наклоняя туловища, палку зажать под коленями, руки вперед. 1-2 – захватив палку за концы и выпрямляя ноги, наклон вперед, палку вверх-назад, 3-4 – и.п. (6-8 повторений).

Упр. 4. И.п. – палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 2 – прыжком ноги вместе, палку вверх, 3 – прыжком ноги врозь, палку перед грудью, 4 – и.п. (12-16 повторений).

Комплекс 10 (упражнения выполняются с гимнастической палкой)

Упр. 1. И.п. – палка вниз. 1-2 – правую назад на носок, палку вверх – вдох, 3-4 – и.п. – выдох, 5-8 – то же левой ногой (6-8 повторений).

Упр. 2. И.п. – палка вниз. 1 – выпад правой вперед, палку вверх, рывок руками назад, 2 – и.п., 3-4 – то же другой ногой (6-8 повторений).

Упр. 3. И.п. – то же. 1-2 – поочередное перешагивание правой и левой через гимнастическую палку, 3 – присед, палку назад, 4 – встать, палку вниз, 5-6 – поочередное перешагивание через гимнастическую палку, 7 – присед, палку вперед, 8 – и.п. (4-6 повторений).

Упр. 4. И.п. – палку поставить перед собой вертикально и придерживать ее пальцами рук. Опуская палку, перемах через нее правой, схватить палку руками, не давая ей упасть на площадку. То же левой ногой (8-10 повторений).

Комплекс 11 (упражнения выполняются в парах)

Упр. 1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись руками верху. Поочередные наклоны вперед (по 6-8 наклонов).

Упр. 2. И.п. – стоя лицом друг к другу, упираясь ладонями в ладони. Поочередные сгибания и выпрямления рук с преодолением сопротивления, оказываемого друг другу (по 15-20 повторений).