

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)**

**Физиология физического воспитания и спорта
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	49.03.01_2022_1143-ЗФ.plx 49.03.01 Физическая культура Физкультурное образование
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ

Часов по учебному плану	144	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 3
аудиторные занятия	18	
самостоятельная работа	116,2	
часов на контроль	7,75	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Вид занятий				
Лекции	8	8	8	8
Практические	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,8	0,8	0,8	0,8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	20,05	20,05	20,05	20,05
Сам. работа	116,2	116,2	116,2	116,2
Часы на контроль	7,75	7,75	7,75	7,75
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

к.б.н., доцент, Воронкова Е.Г.



Рабочая программа дисциплины

Физиология физического воспитания и спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 09.03.2023 протокол № 3.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 09.03.2023 протокол № 7

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10 АПРЕЛЯ 2025 г. № 8
И.о. зав. кафедрой Грушин Сергей
Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> сформировать систематизированные знания в области физиологии физического воспитания и спорта
1.2	<i>Задачи:</i> - освоить комплекс теоретических и практических знаний о физической работоспособности и физиологических основах утомления и восстановления в спорте, изучить возрастные закономерности развития физических качеств; - ознакомиться с возрастными особенностями адаптации организма человека к физическим упражнениям; - формировать у студентов необходимые знания для индивидуального подхода к учащимся в процессе физического воспитания и спортивной тренировки.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.16
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.2	Физиология человека
2.1.3	Анатомия человека
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Психология физического воспитания и спорта
2.2.2	Антропология
2.2.3	Педагогическая практика
2.2.4	Спортивная медицина

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ИД-1.ОПК-1: Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания.	
знает: - основные функции органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола; - физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека в процессе его мышечной деятельности и в условиях напряженных спортивных нагрузок; умеет: - выполнять основные физиологические методики исследований функций органов и систем человека - интерпретировать результаты измерений для правильного построения процесса физического воспитания - подбирать и применять адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и организационные приемы работы с занимающимися; владеет: - методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте. пакт.	Примечание
	Раздел 1. Лекции						
1.1	Физиологические основы классификации физических упражнений. /Лек/	3	2	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	2	

1.2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам /Лек/	3	4	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
1.3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Механизмы и закономерности развития физических качеств /Лек/	3	2	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 2. Практические работы							
2.1	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков /Пр/	3	2	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	2	тест
2.2	Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам /Пр/	3	2	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	тест
2.3	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств /Пр/	3	2	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	тест
2.4	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Развивающая и оздоровительная роль физической культуры /Пр/	3	2	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	тест
2.5	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма /Пр/	3	2	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	тест
Раздел 3. Самостоятельная работа							
3.1	Физиологические основы классификации физических упражнений /Ср/	3	16	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	реферат
3.2	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности /Ср/	3	16	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	реферат
3.3	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков /Ср/	3	16	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	реферат
3.4	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств /Ср/	3	16	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	реферат
3.5	Тренированность – специфическая форма адаптации к физическим нагрузкам /Ср/	3	16	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	реферат
3.6	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма /Ср/	3	18	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	реферат
3.7	Развивающая и оздоровительная роль физической культуры /Ср/	3	18,2	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	реферат
Раздел 4. Консультации							
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,8	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
Раздел 5. Промежуточная аттестация (экзамен)							
5.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	3	7,75	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
5.2	Контроль СР /КСРАтт/	3	0,25	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	

5.3	Контактная работа /КонсЭк/	3	1	ИД-1.ОПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	0	
-----	----------------------------	---	---	------------	-----------------------	---	--

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физиология физического воспитания и спорта».

2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме тестовых заданий, тематики рефератов и промежуточной аттестации в форме вопросов к экзамену.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Примерные тесты входного контроля

1. Максимальной величины гибкость достигает к возрасту: а-15 лет. б-17 лет. в-12 лет. г-20 лет.
2. Какое физическое качество является плохо тренируемым: а-сила. б- скорость. в-быстрота. г-ловкость.
3. В каком возрасте выявляются задатки быстроты: а-17 лет. б-5 лет. в-10 лет. г-15 лет.
4. При каком виде сустава возможно эффективное развитие гибкости: а- глубокий. б-мелкий. в-смешанный. г-нет верного ответа
5. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противо- действовать ему посредством мышечных напряжений – это: а-ловкость. б- гибкость. в-сила. г-скорость.

Примерные тесты текущего контроля

1. Способность человека выполнять движения с высокой амплитудой – это: а- ловкость. б-гибкость. в-сила. г-скорость.
2. Способность человека быстро, целенаправленно и творчески решать в про- цессе двигательной активности неожиданно возникающие задачи – это: а- ловкость. б-гибкость. в-сила. г-скорость.
3. Какой вид выносливости необходим стайерам? а-аэробный. б-анаэробный алактатный. в-анаэробный лактатный. г-все виды выносливости.
4. Какое физическое качество может ухудшаться в подростковом возрасте: а-сила. б-быстрота. в-координированность. г- скорость.
5. Физические нагрузки вызывают заметные изменения в различных органах и системах: (один ответ) 1) организм адаптируется к мышечной деятельности. 2) организм не адаптируется к мышечной деятельности. 3) организм развивается. 4) организм лучше функционирует.

Критерии оценки:

«отлично», повышенный уровень - если студент выполнил 90–100 % заданий
«хорошо», пороговый уровень - если студент выполнил 75–89 % заданий
«удовлетворительно», пороговый уровень - если студент выполнил 60–74 % заданий
«неудовлетворительно», уровень не сформирован - если студент выполнил менее 60 % заданий

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Темы рефератов

1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания
2. Средства и методы физического воспитания
3. Массовый спорт. Спорт высших достижений
4. Утомление при физическом и умственном труде. Восстановление
5. Гипокинезия и гиподинамия
6. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта
7. Формы занятий физическими упражнениями
8. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта в спортив- ной классификации
9. Формы оздоровительной физической активности
10. История развития физической культуры
11. Физическая работоспособность в условиях жаркого климата
11. Физическая работоспособность в условиях высокогорья
12. Стадии и этапы адаптации к физической нагрузке
13. Проблема гипокинезии школьников

14. Нетрадиционные системы физических упражнений
15. Организация режима питания спортсмена
16. Возрастные изменения двигательных качеств
17. Нарушение осанки и развитие плоскостопия вследствие недостаточного или неравномерного развития мышечной системы
18. Половые различия в проявлении двигательных качеств
19. Функциональные системы и их роль в управлении двигательными актами
20. Двигательная асимметрия в спорте
21. Выраженность двигательных качеств у представителей разных видов спорта
22. Закономерности формирования двигательных навыков
23. Общие закономерности онтогенетического развития двигательных качеств
24. Выносливость как двигательное качество и условие его проявления
25. Подвижность в суставах как двигательное качество
26. Проблема гипокинезии школьников
27. Формирование мотивационно-ценностного отношения школьников к физической культуре
28. Профилактика и коррекция нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата (дефекты осанки, плоскостопие)
29. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья
30. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
31. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки
32. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни
33. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
34. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Критерии оценки:

«отлично», повышенный уровень (90-100%) - Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией в области теории эволюции. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

«хорошо», пороговый уровень (75-89%) - Студент показал умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

«удовлетворительно», пороговый уровень (60-74%) - Затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии в рамках данной темы; неполное знакомство с рекомендованной литературой.

«неудовлетворительно», уровень не сформирован (менее 60%) - Незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе; недостаточное знакомство с рекомендованной литературой.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

№ Перечень вопросов к экзамену

- 1 Физиологические основы классификации физических упражнений
- 2 Позы и статическое напряжение. Феномен статического напряжения. Причины кратковременности работы и быстроты наступления развития утомления
- 3 Локальные, региональные и глобальные физические упражнения. Физиологическая характеристика циклических и ациклических физических упражнений
- 4 Мощность – важнейшая классификационная характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы влияния темпов, продолжительности и кислородного режима на эффективность циклических упражнений
- 5 Общая физиологическая характеристика стереотипных и ситуационных ациклических движений
- 6 Классификация физических упражнений по силе мышц. Общая характеристика силовых, скоростно-силовых упражнений и упражнений на выносливость
- 7 Физиологическая характеристика аэробных упражнений различной мощности
- 8 Психофизиологическая характеристика предстартового состояния. Роль эмоций в формировании предстартовых реакций
- 9 Физиологическое обоснование применения разминки, ее виды и значение. Продолжительность, интервалы отдыха между разминкой и пред- стоящей работой
- 10 Вербатывание, его фазы и продолжительность
- 11 Определение состояния «усталости» и «утомления». Современные представления о локализации и механизмах утомления. Особенности развития утомления при выполнении статических и динамических физических упражнений различной мощности и энергетического обеспечения
- 12 Характеристика восстановительных процессов и восстановительного периода. Общие закономерности и возрастные особенности восстановления функций после выполнения физических упражнений. Суперкомпенсация и ее значение для развития тренированности
- 13 Кислородный долг и его компоненты. Пути ликвидации кислородного долга и восстановление энергетических резервов. Активный отдых
- 14 Понятие адаптации к различным факторам среды. Типы индивидуальной адаптации

- 16 Роль эндокринной системы в адаптации к физическим нагрузкам. Адаптация кардиореспираторной системы. Адаптация опорно-двигательного аппарата
- 17 Физиологические механизмы развития тренированности
- 18 Диагностика тренированности. Показатели тренированности в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартной и предельной нагрузки
- 19 Физиологические основы физического воспитания. Половые различия в энергетическом обеспечении мышечной работы
- 20 Физиология развития физических качеств
- 21 Рабочая гипертрофия мышц и ее виды. Роль стероидных гормонов в развитии статической и динамической силы
- 22 Физиологические основы развития скоростно-силовых качеств (силовой и скоростной компонент мощности)
- 23 Физиологические основы развития выносливости. Специфичность выносливости и ее виды. Показатели и критерии выносливости
- 24 Структурные и функциональные основы развития ловкости и гибкости. Сенситивные периоды развития этих качеств у школьников
- 25 Двигательная активность – необходимое условие физического и психического здоровья. Гипокинезия и предупреждение ее с помощью физических упражнений
- 26 Физическая работоспособность. Методы определения и оценки физической работоспособности
- 27 Аэробная производительность, методы ее определения

Критерии оценки

«отлично», повышенный уровень (90-100%) - выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, касающихся основных функции органов, систем и целостного организма с механизмами их регуляции в покое и при мышечной деятельности разного характера и интенсивности (мощности) у людей разного возраста и пола; физиологические закономерности жизнедеятельности организма человека в процессе его мышечной деятельности и в условиях напряженных спортивных нагрузок;

«хорошо», пороговый уровень (75-89%) - Студент при ответе на вопросы показал знания об основных понятиях и принципах функционирования систем органов под влиянием физических нагрузок; умеет использовать знания о методах адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе; пользоваться рекомендованной справочной литературе.

«удовлетворительно», пороговый уровень (60-74%) - Студент показал знание о функциях органов и функциональных систем; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях физиологии физического воспитания и спорта; знакомство с рекомендованной справочной литературой

«неудовлетворительно», уровень не сформирован (менее 60%) - При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях функций органов, не умение применять соответствующие знания в профессиональной деятельности

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Солодков А.С., Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для вузов	Москва: Советский спорт, 2008	
Л1.2	Солодков А.С., Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2022	https://www.iprbookshop.ru/119190.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Дубровский В.И.	Спортивная физиология: учебное пособие для ВУЗов	Москва: ВЛАДОС, 2005	
Л2.2	Чанчаева Е.А.	Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие	Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2018	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=2827:907&catid=25:sport&Itemid=179

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.3	Яндекс.Браузер
6.3.1.4	LibreOffice
6.3.1.5	NVDA
6.3.1.6	MS Windows

6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	тест	
	реферат	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
308 А1	Кабинет физиологии человека и животных. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места для обучающихся (по количеству обучающихся). Стенд «Физиология систем органов», стенд «Механизмы развития общего адаптационного синдрома», таблицы по физиологии человека, портреты учёных, сейф с реактивами, ученическая доска, штатив, проектор, ноутбук, экран
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
311 А1	Кабинет анатомии. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Таблицы, плакаты, влажные препараты, микропрепараты, муляжи органов, микроскопы, набор планшетов «Мышцы», ростомер

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Методические указания по подготовке реферата Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: 1. титульный лист; 2. содержание; 3. введение; 4. основная часть; 5. заключение; 6. список использованных источников; 7. приложения (при необходимости). В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф. Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования. В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовок "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно. Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.). В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. В приложениях следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.). Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее – 2, правое – 1,5, левое – 3 см. Шрифт – 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы. Вверху страницы справа указывается слово "Приложение" и его номер. Приложение должно иметь заголовок, который располагается по центру листа отдельной строкой и печатается прописными буквами. На все приложения в тексте работы должны быть ссылки. Располагать приложения следует в порядке появления ссылок на них в тексте.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
- е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

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

В период подготовки к экзамену студенты вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые. Подготовка студента к экзамену включает в себя три этапа:

- аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену по темам курса;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах.

Литература для подготовки к экзамену рекомендуется преподавателем либо указана в учебно-методическом комплексе.

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

Экзамен проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа экзаменатор может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам билета студенту дается 30 минут с момента получения им билета.