

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Культура здоровья рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности
Учебный план	44.04.01_2023_1153М-3Ф.plx 44.04.01 Педагогическое образование Здоровьесберегающие технологии в образовании
Квалификация	магистр
Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость	2 ЗЕТ

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачеты 3
аудиторные занятия	10	
самостоятельная работа	57,6	
часов на контроль	3,85	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
Консультации (для студента)	0,4	0,4	0,4	0,4
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10,55	10,55	10,55	10,55
Сам. работа	57,6	57,6	57,6	57,6
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

кандидат биологических наук, доцент, Шамсутдинова Ж.Г.



Рабочая программа дисциплины

Культура здоровья

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 126)

составлена на основании учебного плана:

44.04.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

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

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Е.В.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Е.В.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Е.В.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Попова Е.В.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	<i>Цели:</i> Сформировать у студентов системное понимание здоровья и здорового образа жизни в биологическом и психосоциальном аспектах
1.2	<i>Задачи:</i> 1. овладеть знаниями о взаимосвязи физического, психического и социального здоровья человека; 2. выработать организационно-деятельностные умения, необходимые для сотрудничества с обучающимися; 3. совершенствовать навыки формирования культуры безопасного поведения, применения методик по обеспечению безопасности детей и подростков.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Ознакомительная практика
2.1.2	Морфология человека
2.1.3	Иммунология
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Технологии профилактики вредных привычек
2.2.2	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОПК-3: Способен проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	
ИД-1.ОПК-3: Знает методические особенности организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся с учётом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	
- знает методические особенности организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся с учётом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	
- умеет проектировать организацию совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. Лекции							
1.1	Культура здоровья как составляющая общечеловеческой культуры. Основы гигиенических знаний /Лек/	3	1	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.2	Факторы среды, формирующие здоровье человека /Лек/	3	1	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.3	Факторы среды, разрушающие здоровье человека /Лек/	3	2	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
Раздел 2. Практические работы							
2.1	Культура здоровья как составляющая общечеловеческой культуры. Основы гигиенических знаний /Пр/	3	2	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тест защита практической

2.2	Факторы среды, формирующие здоровье человека /Пр/	3	2	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тест защита практической
2.3	Факторы среды, разрушающие здоровье человека /Пр/	3	2	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	тест защита практической
Раздел 3. Самостоятельная работа							
3.1	Культура здоровья как составляющая общечеловеческой культуры. Основы гигиенических знаний /Ср/	3	10	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	реферат
3.2	Факторы среды, формирующие здоровье человека /Ср/	3	23,8	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	реферат
3.3	Факторы среды, разрушающие здоровье человека /Ср/	3	23,8	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	реферат
Раздел 4. Промежуточная аттестация (зачёт)							
4.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	3	3,85	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.2	Контактная работа /КСРАТт/	3	0,15	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
Раздел 5. Консультации							
5.1	Консультация по дисциплине /Конс/	3	0,4	ИД-1.ОПК-3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	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 «Культура здоровья».

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

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Примерные тесты входного контроля

1. здоровье – это:

а - отсутствие болезней и удовлетворительная субъективная оценка здоровья

б – положительная субъективная оценка здоровья

в – состояние полного физического, психического и социального благополучия

2. факторы, определяющие здоровье человека:

а – наследственность

б – образ жизни

в – экология

г – здравоохранение

д – все выше перечисленное

3. наибольшее значение для здоровья имеют:

а – наследственность

б – образ жизни

в – экология

г – здравоохранение

4. факторы, имеющие наименьшее значение в формировании здоровья:

а – наследственность

б – образ жизни

в – экология

г – здравоохранение

5. основными факторами риска для здоровья являются:

а – нерациональное питание

б – малоподвижный образ жизни

в – психическое перенапряжение

г – вредные привычки

Примерные тесты текущего контроля 1, 2

1. значение пищевых волокон (клетчатки):

- а – усиление перистальтики кишечника
- б – снижение перистальтики кишечника
- в – увеличение массы тела

2. к методам коррекции здоровья относят:

- а – распрос
- б – здоровьесберегающие технологии
- в – составление индивидуальных оздоровительных программ
- г – консультации

3. Вклад медицинских факторов в формирование здоровья населения составляет:

- а – 15-20 %
- б – 10-15 %
- в – 20-25 %
- г – 50-55 %

4. Отличие животных белков от растительных белков:

- а - большая калорийность
- б - содержание витаминов
- в - содержание опасных токсинов
- г - наличие незаменимых аминокислот

5. Признак, не связанный с недостатком в организме витамина Е:

- а - замедление роста
- б - половая слабость
- в - бесплодие
- г - преждевременное старение

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.)

Тематика рефератов:

Культура здоровья как составляющая общечеловеческой культуры. Основы гигиенических знаний

Рациональная организация жизнедеятельности

Основы рационального питания

Формирование культуры репродуктивного здоровья

Физическая культура в режиме здорового образа жизни

Иммунитет и здоровье. Средства и системы оздоровления

Стресс и проблема адаптации. Вредные привычки и их профилактика

Примечание: Тематический план примерный. Студенты имеют право на выбор темы по своим интересам.

Критерии оценки реферата: - оценка «отлично» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям, содержание реферата носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами. - оценка «хорошо» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает основным требованиям, но при этом имеются не принципиальные замечания - оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает не всем требованиям, имеются принципиальные замечания, содержание реферата отличается поверхностным изложением, в нем просматривается непоследовательность раскрываемого материала, представлены необоснованные выводы. - оценка «неудовлетворительно» выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

Формирование культуры здоровья в образовательном и воспитательном процессе

Основные составляющие культуры здоровья

Основы гигиенических знаний

Факторы среды обитания человека – физические, химические, биологические и социальные

Закономерности взаимодействия организма и средовых факторов

Воздействие факторов среды на здоровье детей и подростков

Рациональная организация жизнедеятельности

<p>Психофизиологические состояния – бодрствование и сон Значение сна для организма Гигиена сна Последствия депривации сна Работоспособность и утомление Оптимизация рабочего режима Культура умственного и физического труда Понятие об активном отдыхе Режим дня в различных возрастных группах Понятие о хронобиологии и биоритмах Белки и их значение для организма человека Биологическая роль жиров в организме Значение углеводов в питании человека, метаболизм углеводов у взрослых и детей Нарушение углеводного обмена алиментарного характера Роль воды для организма. Санитарные требования к воде Классификация витаминов, источники витаминов Авитаминозы, гиповитаминозы и гипервитаминозы Минеральные вещества и их роль в поддержании гомеостаза Пищевая ценность продуктов питания Понятие о рациональном и сбалансированном питании Физиологическая потребность здорового человека в питательных веществах и энергии Энергетические затраты школьника в зависимости от возраста, смены занятий, физических нагрузок Понятие о репродуктивном здоровье Этапы полового воспитания Гигиена репродуктивной системы, половой жизни Приоритеты семейной жизни в половом воспитании Роль семьи в половом воспитании Планирование семьи Психофизиологические основы здоровья Движение и здоровье. Последствия гиподинамии (гипокинезии). Физиология и гигиена мышечной деятельности. Основные принципы и методики использования мышечных нагрузок в оздоровительной работе Контроль нагрузок в физическом воспитании Иммунитет и здоровье. Механизмы иммунитета. Стресс и проблема адаптации Психорегуляция, психосаморегуляция, релаксация и аутогенная тренировка, психогигиена человека Средства и системы оздоровления. Виды оздоровительных систем Естественные факторы природы как обязательное условие формирования здоровья. Закаливание Вредные привычки и их профилактика Факторы, влияющие на иммунитет. Возрастные особенности иммунной системы. Нарушение иммунного статуса</p> <p>Критерии оценки студента на зачете: «зачтено» - студентом дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы. «не зачтено» - студентом дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение теоретических заданий не выполнено. Студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя</p>
--

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	Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д.	Здоровый образ жизни и ее составляющие: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2008	

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.2	Михайлова С.А., Романенко Р.П., Шамсутдинова [и др.] Ж.Г.	Здоровье, профилактика заболеваний, неотложная помощь: учебное пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2014	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_aobook&view=book&id=197:zdorove-profilaktika-zabolevanij-neotlozhnaya-pomoshch&catid=14:medicine&Itemid=156
Л1.3	Васильева О.С., Филатов Ф.Р.	Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие для вузов	Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011	http://www.iprbookshop.ru/47105.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Михайлова С.А., Романенко Р.П., Шестернина [и др.] Ж.Г.	Основы медицинских знаний: учебно- методическое пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2006	
Л2.2	Михайлова С.А., Шестернина Ж.Г.	Практические и лабораторные работы по дисциплине "Основы медицинских знаний и здорового образа жизни": учебно- методическое пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010	
Л2.3	Барышева Е.С., Нотова С.В.	Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний»	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016	http://www.iprbookshop.ru/61367.html

6.3.1 Перечень программного обеспечения

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

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

310 A1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. 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). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
311 A1	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
207 A4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Самостоятельная работа студентов по курсу необходима для углубления знаний, полученных на аудиторных занятиях, развития у студентов интереса к изучаемой дисциплине, выработки навыков поиска необходимой научной информации, отработки методов синтеза и анализа, лабораторного эксперимента; для воспитания у студентов деловых качеств (умение планировать и организовывать рабочее время, своевременно выполнять намеченные планы). Методические указания позволяют студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

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:

- готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине. Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- 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.
- 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;
- в процессе решения желательнее применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него. Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
- обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к семинарскому занятию. Цель семинарских занятий – научить студентов самостоятельно анализировать учебную и научную литературу и вырабатывать у них опыт самостоятельного мышления по проблемам курса. Семинарские занятия могут проходить в различных формах. Как правило, семинары проводятся в виде: - развернутой беседы – обсуждение (дискуссия), основанные на подготовке всей группы по всем вопросам и максимальном участии студентов в обсуждении вопросов темы семинара. При этой форме работы отдельным студентам могут поручаться сообщения по тому или иному вопросу, а также ставя дополнительные вопросы, как всей аудитории, так и определенным участникам обсуждения; - устных докладов с последующим их обсуждением; - обсуждения письменных рефератов, заранее подготовленных студентами по заданию преподавателя и прочитанных студентами группы до семинара, написание рефератов может быть поручено не одному, а нескольким студентам, тогда к основному докладчику могут быть назначены содокладчики и оппоненты по докладу. В ходе самостоятельной подготовки каждый студент готовит выступления по всем вопросам темы. Сообщения делаются устно, развернуто, обращаясь к конспекту во время выступления. Выступление на семинаре должно удовлетворять следующим требованиям: в нем излагаются теоретические подходы к рассматриваемому вопросу, дается анализ принципов, законов, понятий и категорий; теоретические положения подкрепляются фактами, примерами, выступление должно быть аргументированным. Готовиться к семинарским занятиям надо не накануне, а заблаговременно. Самостоятельная работа студентов должна начинаться с ознакомления с планом семинарского занятия, который включает в себя вопросы, выносимые на обсуждение, рекомендации по подготовке к семинару, рекомендуемую литературу к теме. Изучение материала к семинару следует начать с просмотра конспектов лекций. Восстановив в памяти материал, студент приводит в систему основные положения темы, вопросы темы, выделяя в ней главное и новое, на что обращалось внимание в лекции. Затем следует внимательно прочитать соответствующую главу учебника. Для более углубленного изучения вопросов рекомендуется конспектирование основной и дополнительной литературы. Подобрать, обработать материал и усвоив его,

студент должен начать непосредственную подготовку своего выступления на семинарском занятии для чего следует продумать, как ответить на каждый вопрос темы. Уметь читать рекомендованную литературу не значит пассивно принимать к сведению все написанное, следует анализировать текст, думать над ним, этому способствуют записи по ходу чтения, которые превращают чтение в процесс. Записи могут вестись в различной форме: развернутых и простых планов, выписок (тезисов), аннотаций и конспектов.

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 приложения 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.

Доклад – краткое, устное изложение материал по изучаемой теме. Материал доклада готовится на основании анализа данных литературы по изучаемому вопросу, внимание акцентируется на наиболее важных моментах. Материал доклада структурируется в следующем порядке: актуальность вопроса, современные данные литературы по данному вопросу, спорные или малоизученные стороны вопроса (если имеют место), выводы, практическая значимость данных.

Продолжительность доклада 5-7 мин.

Методические рекомендации по подготовке к зачету

Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом с оценкой за счет обращения не к литературе, а к своим записям.

При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений.

Результат по сдаче зачета объявляется студентам, вносится в экзаменационную ведомость.
При получении незачета повторная сдача осуществляется в другие дни, установленные деканатом.
Положительные оценки «зачтено» выставляются, если студент усвоил учебный материал, исчерпывающе, логически, грамотно изложив его, показал знания специальной литературы, не допускал существенных неточностей, а также правильно применял понятийный аппарат.