

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение Высшая школа исторических наук и всемирного культурного наследия



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Д.А. Тейурский

_____» _____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Физическая культура Б1.Б.6

Направление подготовки: 46.03.01 - История
Профиль подготовки: История тюркских народов
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: очное
Язык обучения: русский

Автор(ы):

Пасмуров Г.И. , Ратова Е.Н. , Сунгатуллин Р.И.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Двоеносов В. Г.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института международных отношений (отделение Высшая школа исторических наук и всемирного культурного наследия):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 9803118718

Казань
2018

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Пасмуров Г.И.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ , GIPasmurov@kpfu.ru ;
старший преподаватель, б/с Ратова Е.Н. Общеуниверситетская кафедра физического
воспитания и спорта КФУ , ENRatova@kpfu.ru ; старший преподаватель, б/с Сунгатуллин Р.И.
Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта КФУ ,
RaiSungatullin@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Программа дисциплины направлена на приобретение обучающимися знаний в области физической культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, формирование физической культуры личности, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.Б.6 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 46.03.01 История и относится к базовой (общепрофессиональной) части. Осваивается на 1 курсе, 1 семестр.

Данная дисциплина относится к обязательным дисциплинам программы бакалавриата, реализуется в рамках базовой (общепрофессиональной) части Блока 1, входит в раздел учебного плана подготовки обучающихся всех направлений подготовки и специальностей в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) в очной форме обучения.

Осваивается на 1 курсе (1 семестре).

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-8 (общекультурные компетенции)	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры, непреходящие ценности физической культуры и спорта;
- основы теории и методики физического воспитания и спорта
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности развития и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- общие положения профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и предупреждения утомления;

- методические основы различных (традиционных и нетрадиционных) систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

2. должен уметь:

- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

3. должен владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- применять результаты освоения дисциплины в профессиональной деятельности и повседневной жизни.
- использовать необходимый арсенал оздоровительных методик с целью развития, укрепления и сохранения здоровья;
- вести здоровый образ жизни.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический						

раздел)

1	18	36	36	0	Устный опрос Тестирование
---	----	----	----	---	------------------------------

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
	Тема . Итоговая форма контроля	1		0	0	0	Зачет
	Итого			36	36	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический раздел)

лекционное занятие (36 часа(ов)):

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. 3. Социально-биологические основы физической культуры. 4. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. 5. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях. 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. 7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. 8. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. 9. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений. 10. Спортивные и подвижные игры. 11. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации. 12. Нетрадиционные (необычные) виды спорта. 13. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений. 14. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. 15. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. 16. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания. 17. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности. 18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

практическое занятие (36 часа(ов)):

семинарские занятия в соответствии с тематикой лекционного курса

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Физическая культура' предполагает использование традиционных образовательных технологий

На лекциях:

- информационная лекция;
- проблемная лекция.

На семинарах:

- выступления обучающихся с докладами по заданному материалу;
- проблемная дискуссия.

И инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (выполнение ряда практических заданий с использованием программных средств).

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Основы теории, методики и практики физической культуры и спорта (теоретический раздел)

Итоговая форма контроля

зачет

Примерные вопросы к зачету:

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в конце первого семестра получают зачет по учебной дисциплине "Физическая культура". Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра, регулярность посещения занятий по расписанию, знание теоретического материала программы, участие в семинарских занятиях.

Критерием успешности освоения материала является экспертная оценка преподавателя.

Вопросы для подготовки к устному опросу и тестированию:

1. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
2. Костно-мышечная система. Влияние на неё физических нагрузок.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания студентов в вузе
4. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
5. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности? Чем награждались победители олимпийских игр древности? С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
6. Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности? Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
7. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.
8. Какие организации включает в себя олимпийское движение? Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
9. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад? В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
10. Какие средства используются лечебной физической культурой?
11. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
13. Скелетные мышцы, строение, функции. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
14. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
15. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.
16. Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
17. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.

18. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
19. Формы лечебной физической культуры.
20. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
21. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля.
22. Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
23. Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику?
24. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
25. Физические упражнения в течение учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика физкультминутки.
26. Что такое здоровье? Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
27. Что включает в себя понятие "рациональное питание"?
28. Дайте определение понятию "лечебная физическая культура". Кратко опишите ее цель и задачи.
29. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.
30. В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
31. Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
32. Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
33. С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
34. Какие необычные соревнования проводятся в России?
35. Перечислите основные правила организации и проведения похода.
36. Как действуют физические упражнения на организм человека?

Билеты к зачету

Билет 1.

- а) Дайте определение понятия: "Физическая культура".
- б) Спортивные и рекреационные походы.

Билет 2.

- а) Дайте определение понятия: "Физическое воспитание".
- б) Сердечно-сосудистая система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Билет 3.

- а) Дайте определение понятия: "Спорт".
- б) Пищеварительная система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Билет 4.

- а) Дайте определение понятия: "Физическая рекреация".
- б) Традиционные оздоровительные системы

Билет 5.

- а) Дайте определение понятия: "Двигательная реабилитация".
- б) Техника ориентирования на местности и топографическая подготовка туриста.

Билет 6.

- а) Дайте определение физического качества: "Ловкость".
- б) История комплекса "ГТО".

Билет 7.

- а) Дайте определение физического качества: "Сила".

б) Организм человека как единая биологическая система.

Билет 8.

а) Дайте определение физического качества: "Выносливость".

б) Спорт. Классификация видов спорта.

Билет 9.

а) Дайте определение физического качества: "Гибкость".

б) Дыхательная система и ее реакции на физическую нагрузку.

Билет 10.

а) Дайте определение физического качества: "Быстрота".

б) Самоконтроль и его показатели (субъективные и объективные).

Билет 11.

а) Дайте определение понятия: "Физическая подготовка".

б) Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни.

Билет 12.

а) Дайте определение понятия: "Физическое развитие".

б) Мышечная система, функциональные режимы работы мышц.

Билет 13.

а) Дайте определение понятия: "Физическое упражнение".

б) Нетрадиционные оздоровительные системы.

Билет 14.

а) Дайте определение понятий: "Физическая и функциональная подготовленность".

б) История возрождения Олимпийских игр.

Билет 15.

а) Дайте определение понятия: "Двигательная активность".

б) Современный комплекс ГТО.

Билет 16.

а) Дайте определение понятия: "Двигательное умение".

б) История Универсиад. Универсиада в Казани.

Билет 17.

а) Дайте определение понятия: "Двигательный навык".

б) Здоровый образ жизни, понятие и основные принципы.

Билет 18.

а) Дайте определение понятия: "Физическая работоспособность".

б) Режим труда и отдыха и сна. Закаливание.

Билет 19.

а) Дайте определение понятия: "Фоновые виды физической культуры".

б) Способы ориентирования на местности.

Билет 20.

а) Дайте определение понятия: "Здоровый образ жизни".

б) Средства восстановления после физической нагрузки.

Билет 21.

а) Дайте определение понятия "здоровье". Обоснуйте выбор вами данного определения из множества существующих.

б) Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

Билет 22.

а) Дайте определение понятия: "Физическая культура".

б) Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.

Билет 23.

- а) Сформулируйте цель и задачи физического воспитания студентов в вузе.
- б) Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.

Билет 24.

- а) Что включает в себя понятие "рациональное питание"?
- б) Дайте описание спортивной игры баскетбол: ее суть и упрощенные правила.

Билет 25.

- а) Дайте определение понятия: "Спорт".
- б) Изотонический и изометрический режим работы мышц.

Билет 26.

- а) Дайте определение понятия: "Общая физическая подготовка".
- б) Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Билет 27.

- а) Дайте определение понятия: "Двигательный навык".
- б) Традиционные оздоровительные системы.

Билет 28.

- а) Что такое утомление и переутомление?
- б) Дайте описание спортивной игры волейбол: ее суть и основные правила.

Билет 29.

- а) Дайте определение понятия: "Функциональная проба".
- б) Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Билет 30.

- а) Дайте определение понятия: "Самоконтроль на занятиях физической культурой".
- б) Бадминтон, суть игры и её упрощённые правила

Билет 31.

- а) Что такое "Физкультурные минутки" и "Физкультурные паузы", для чего они нужны?
- б) Футбол, суть игры и её упрощённые правила.

Билет 32.

- а) Системы розыгрыша соревнований. Единая классификация спортивных разрядов.
- б) Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий.

33.

- а) Что такое гомеостаз?
- б) Перечислите циклические виды спорта и циклические упражнения. Почему они получили такое название. Ациклические виды спорта - понятие и виды.

Билет 34.

- а) Дайте определение понятию "Профессионально-прикладная физическая подготовка", кратко изложите ее цели и задачи.
- б) Почему популярную систему упражнений называли "Аэробикой". Что такое "аэробные нагрузки"?

7.1. Основная литература:

Физическая культура и спорт : методология, теория, практика, Барчуков, Игорь Сергеевич;Нестеров, А.А.;Маликов, Н.Н., 2006г.

1. Вахитов И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х.Вахитов. - Казань: Казанский Федеральный Университет 2014.-79с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=417975> (ЭБС 'Знаниум')
3. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс] : Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448с. URL: <http://znanium.com/bookread.php?book=495887> (ЭБС 'Знаниум')
4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богашенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=443255> (ЭБС 'Знаниум')
5. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура' [Текст: электронный ресурс]: учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С.Шалавина, Г.И.Пасмуров. - Казань: КФУ, 2014. - 349 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)

7.2. Дополнительная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология [Электронный ресурс]: Учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. - 5-е изд. - М.: Флинта: Наука, 2011. - 448 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=495887>
2. Переверзев В. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
3. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>
4. Сверигина Л.А. Гантельная гимнастика: методическое пособие / Л.А. Сверигина, Селиванова В.И., В.Г. Рязов - Казань: Казанский Федеральный Университет, 2014. - 37 с. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/21-KaPC/21_000_A5-000550.pdf (ЭР ЭБ НБ КФУ)
5. Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики. Учебно-метод. пособие. / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. - Казань: Казан. ун-т, 2015. - 35 с. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf

7.3. Интернет-ресурсы:

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - <http://fisunet.net>
Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г.Казани - <http://kazan2013.ru>
Казанский (Приволжский) федеральный университет - <http://www.kpfu.ru/>
Комитет физической культуры и спорта г. Казани - Казани <http://www.kzn.ru/page164.htm>
Лига студентов РТ - <http://liga.tatarstan.ru>
Министерство по делам молодежи, спорту и туризму РТ - <http://mdmst.tatarstan.ru>
Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru>
МФСО ?Буревестник? РТ - <http://burevestnik.tatarstan.ru>
Российский Студенческий Спортивный Союз - <http://www.studsport.ru>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Физическая культура" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Лекционный материал по дисциплине "Физическая культуры" подается в форме информационных и проблемных лекций.

В ходе лекционных занятий обучающийся может вести конспектирование учебного материала. Необходимо фиксировать внимание на категориях, формулировках, раскрывающих содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых можно делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений, а также о возникающих вопросах, которые, позднее, необходимо задать преподавателю.

Поскольку базовый лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" находится в открытом доступе в ЭР ЭБ НБ КФУ, то конспект лекции может быть кратким, содержащим основные положения и положения, требующие дискуссии.

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях, интернет-ресурсах. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

Дополнить свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Продумать и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. При необходимости, обращаться за методической помощью к преподавателю.

Составить план своего выступления (оно должно быть конкретным). Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Вычленив дискуссионные моменты.

Работа на практических (семинарских) занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале основные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них.

При подготовке к семинарам по лекциям, имеющим практико-методическую направленность, необходимо подготовиться к демонстрации, например: при изучении темы 15 -методики контроля или самоконтроля самочувствия, при изучении темы 10 - показать разметку площадки в спортзале для игровых видов спорта, и т.д.

При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте <http://dic.academic.ru>.

При подготовке к зачёту необходимо опираться прежде всего на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах в течение семестра. В каждом билете на зачёте содержится два вопроса.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 46.03.01 "История" и профилю подготовки История тюркских народов .

Автор(ы):

Сунгатуллин Р.И. _____

Ратова Е.Н. _____

Пасмуров Г.И. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Касатова Л.В. _____

"__" _____ 201__ г.