ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОУ ВПО

УФИМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ

ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Учебная программа**

**с методическими рекомендациями**

**для студентов очно-заочной и заочной форм обучения**

*Рекомендовано*

*учебно-методическим советом УГАЭС*

УФА 2007

Автор-составитель: Политика О.И.

УДК 796 (073)

ББК 75

П 50

**Рецензенты:**

**Галиуллина С.Д.** канд. мед. наук, доцент кафедры «Педагогика и психология» Уфимской государственной академии экономики и сервиса;

**Погадаев М.Е.** канд. биол. наук, доцент кафедры спортивной медицины Башкирского института физической культуры (филиал)

ФГУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры»

Физическая культура: Учебная программа с методическими рекомендациями для студентов очно-заочной и заочной форм обучения / Сост.: О.И. Политика. – Уфа: Уфимск. гос. акад. экон. и сервиса, 2007. – 72 с.

Учебная программа с методическими рекомендациями по дисциплине «Физическая культура» составлена в соответствии с государственными стандартами и нормативными документами РФ и РБ. Методическое пособие содержит объем часов дисциплины по видам учебной деятельности и формам обучения для студентов по всем направлениям и специальностям, реализуемым в УГАЭС. Подробно рассмотрены разделы лекционного материала и самостоятельной работы студентов.

Учебная программа предназначена для студентов очно-заочной и заочной форм обучения.

© О.И. Политика, 2007

© Уфимская государственная академия

экономики и сервиса, 2007

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение ………………………………………………………………………........4

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе………………........6

2. Объем часов дисциплины по видам учебной работы………………………….9

2.1. Направление подготовки специалист………………………………………...9

2.1.1. Очно-заочная форма обучения…………………………………….………..9

2.1.2. Заочная форма обучения…………………………………………….....…....9

2.2. Направление подготовки бакалавров………………………………………..15

2.2.1. Очно-заочная форма обучения…………………………………………….15

2.2.2. Заочная форма обучения……………………………………………...........15

3. Содержание дисциплины………………………………………………………18

3.1. Наименование лекционных тем, их краткое содержание………………….18

3.2. Темы и разделы для самостоятельного изучения дисциплины……….......24

3.2.1. Тематика самостоятельной работы студентов……………………………24

3.2.2. Перечень рекомендуемых тем рефератов…...……………………………28

3.2.3. Требования к написанию рефератов………………………………………29

3.2.4. Тематика эссе……………………………………………………………….32

3.2.5. Требования к написанию эссе...……………………………………….......33

3.3. Вопросы для подготовки к аттестации……………………………………...40

4. Методические рекомендации для преподавателя…………………………….47

5. Методические указания для студентов………………………………………..48

6. Форма и вид контроля………………………………………………………….49

7. Список литературы……………………………………………………………..50

* 1. Основная литература…………………………………………………............50
  2. Дополнительная литература..………………………………………………..51

**Приложения**……………………………………………………………….…..…53

1. Перечень документов правового обеспечения физической культуры,

спорта и туризма…………………………………………………………………..53

1. Опросник Келлермана-Плутчика………………………………………….…55
2. Опросник Э. Хайма…………………………………………………………...61
3. Оформление титульного листа реферата………………………………….…65
4. Оформление структуры содержания реферата.………………………….….66
5. Самоконтроль. Дневник самоконтроля………………………………….…..66

**ВВЕДЕНИЕ**

Система высшего образования Рос­сии представляет собой важнейший инновационный потенциал развития экономики и повышения ее конкурен­тоспособности на мировом уровне. К началу нынешнего столетия во многих странах сформировался новый тип ин­теллектуальной экономики, основан­ный на знаниях и инновациях, который обнаруживается во всех сферах современ-ной деятельности.

Инновации, направленные на полу­чение и накопление новых знаний, мак­симально быструю их передачу в про­мышленную и социальную среды в фор­ме наукоемкой продукции и услуг, ста­новятся решающим средством конку­рентной борьбы на рынке образова­тельных услуг. Это делает все более настоятельными и необходимыми раз­работки качественных инновационных образовательных программ. Данное направление является приоритетным для всех российских вузов.

При этом основным бизнес-процес­сом вуза является образовательный процесс, связанный с подготовкой ква­лифицированных и компетентных спе­циалистов, конкурентоспособных на отечественном и мировом рынках.

Сегодня недостаточно, как это было ранее, обладать только знаниями, уме­ниями и навыками. Поэтому преподаватели пытаются выйти за рамки «ЗУНовского» об­разовательного пространства. Сюда отно­сятся все результаты, способствующие формированию социальной компе­тентности, личного опыта, которые нельзя получить простым суммирова­нием знаний и умений. Для того чтобы обучающийся стал профессионалом, ему не­обходимо выйти из пространства зна­ний в пространство деятельности и жизненных смыслов. Знание и ме­тоды деятельности дисциплины «Физическая культура» требуется соеди­нить в органическую целостность, си­стемообразующим фактором которой служит определенная ключевая ценно­сть – культура психологии здоровья.

Современный студент постоянно находится в ситуации выбора, актив­но участвует в процессе формирова­ния своей индивидуальной образова­тельной траектории. Активная пози­ция провоцирует студента уже на на­чальном этапе процесса образования по данной дисциплине конструировать связи между будущи­ми профессиональными предпочтени­ями и областями гуманитарного зна­ния.

При таком междисциплинарном подходе у него будет формироваться не мозаичное, фрагментарное, а целост­ное представление об изучаемой дисциплине. Дальнейшая разработка инно­вационной модели «Физическая культура» гуманитарного обра­зования должна быть связана с пере­ходом от общетеоретического пред­ставления и ее содержания к постро­ению предметных образовательных программ с расширением взгляда через призму культуры психологии здоровья, адекватных ей ситуацион­но-моделирующих технологий и конт­рольно-измерительных материалов.

В соответствии с государственным образовательным стан­дартом высшего профессионального образования физическая культу­ра с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного об­разовательного цикла.

Гуманитарные знания дают возможность преодолеть технократи­ческое и узкопрофессиональное мышление будущего специалиста, воспитывают духовно богатую личность, обладающую развитым чув­ством социально-профессиональной и нравственной ответственности.

Системная и целенаправленная гуманитарная подготовка по циклу «Физическая культура» и форми­руемая в ее процессе личностная культура студента определяют свой­ства его адаптивности, самообучаемости, самостоятельности и иници­ативности как будущего специалиста, закладывая тем самым основы его высокого профессионализма.

**1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ МЕСТО**

**В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Учебная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с циклом общегуманитарных и социально-эконо-мических дисциплин государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования Российской Федерации, законодательных и нормативных документов России и Башкортостана с учетом регионального компонента и направленности Уфимской государственной академии экономи-ки и сервиса.

**Организационно-правовые основы физической культуры, спорта и туризма.** Высокая социально-экономическая значимость физической культуры спорта и туризма потребовала создать для этой сферы жизнедея-тельности законодательные основы.

- Федеральный закон от 29 апреля 1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 10 января 2003г., 20 декабря 2004г., 12 июля, 16, 25 октября 2006г.).

1. Постановление правительства Российской Федерации «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015г.г.».
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993г.
3. Конституция Республики Башкортостан от 3.12.2002г.
4. Закон Республики Башкортостан «О физической культуре и спорте» (от 13.10.94 № ВС-25/34 в редакции закона от 2.02.99 № 215-3 и от 8.11.01 № 256-3).
5. Договор Российской Федерации и Республики Башкортостан «О разграничении предметов ведения и взаимного делегирования полномочий между органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти Республики Башкортостан» от 3 августа 1994 года, Москва; извлечения.
6. Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686.
7. Приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025.
8. Приказ Министерства образования РФ «О развитии среднего и высшего профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма» от 10 апреля 2000 г. № 1037.
9. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государст-венного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.
10. Закон Российской Федерации «О безопасности» от 05.03.1992 г. № 2446-1.
11. Письмо Министерства образования РФ «Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений» от 27.11.2002 г. № 14-55-996 ин/15.
12. Письмо Минобнауки РФ от 17.04.2006 г. № 02-55-77 ин/ак.
13. Инструктивное письмо Министерства образования РФ «О порядке реа-лиизации государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в различных формах обучения» от 20.07.1999 г. № 14-55-349 ин/15.

Программа рассчитанана студентов очно-заочной и заочной форм обучения по всем направлениям и специальностям, реализуемых в вузе.

**Целью** физического воспитания в вузе является формирование физической культуры психологии здоровья личности студента и развитие способности к направленному использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, укрепления и развития здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

#### Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, развивающих и сберегающих здоровье задач:

1. понимание психологии социальной роли физической культуры в развитии личности студента и подготовке его к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в системати-ческих и целенаправленных занятиях физическими упражнениями и спортом, основанных на научном подходе;
4. владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, а также развитие и совершенствова-ние психофизических способностей, качеств и свойств личности;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психологическую и физическую готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина «Физическая культура» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику **теоретического, практического и контрольного учебного материала:**

1. физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
2. социально-биологические основы физической культуры;
3. основы здорового образа и стиля жизни;
4. оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
5. профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

**- теоретический**, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

**- практический**, состоящий из двух подразделов:

1. методико-практического, обеспечивающего оперативное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности
2. учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения психофизического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

**- контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет разделы программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

**2. ОБЪЕМ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

**И ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ**

2.1.НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТ

2.1.1.Форма обучения: очно-заочная

*Специальность:* 260703.65 Проектирование текстильных изделий

*Срок обучения:* 4 года и 5 месяцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | переаттестация, зачет |

*Специальность:*080504.65 Государственное и муниципальное управление

*Срок обучения:* 5 лет и 5 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 1 | 2 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 4 | 6 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | диф/зачет |

*Специальность:*080109.65 Бухгалтерский учет, анализ и аудит

*Срок обучения:* 5 лет и 5 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 1 | 2 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 4 | 6 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | диф/зачет |

2.1.2. Форма обучения: заочная

*Специальность:*080504.65 – Государственное и муниципальное управление

*Срок обучения:* 5 лет и 10 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 | 6 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 4 | 6 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | дифференциальный  зачет |

*Специальность:*080504.65 – Государственное и муниципальное управление

*Срок обучения:* 3 года и 1 месяц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 (110) | 3 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 100 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | переаттестация, диф/зачет |

*Специальность:* 150408.65 – Бытовые машины и приборы

*Срок обучения:* 5 лет и 10 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 | 6 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 6 | 4 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | экзамен |

*Специальность:* 150408.65 – Бытовые машины и приборы

*Срок обучения:* 3 года и 1 месяц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 (236) | 3 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 226 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | дифференциальный  зачет |

*Специальность:* 100103.65 – Социально-культурный сервис и туризм

*Срок обучения*: 5 лет и 10 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 | 6 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 4 | 6 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | дифференциальный  зачет |

*Специальность:* 280201.65 – Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов

*Срок обучения*: 5 лет и 10 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 | 6 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 4 | 6 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | дифференциальный зачет |

*Специальность:* 260204.65 – Технология бродильных производств и виноделие

*Срок обучения*: 5 лет и 10 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 | 6 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 4 | 6 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | дифференциальный зачет |

*Специальность:* 280201.65 – Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов

*Срок обучения:* 3 года и 1 месяц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 (96) | 4 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 86 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | переаттестация,  дифференциальный  зачет |

*Специальность:* 100101.65 – Сервис

*Срок обучения*: 5 лет и 10 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 3 | 4 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 4 | 6 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | дифференциальный зачет |

*Специальность:* 260901.65 – Технология швейных изделий

*Срок обучения:* 4 года и 6 месяцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет, дифференциальный зачет |

*Специальность:* 260902.65 – Конструирование швейных изделий

*Срок обучения:* 4 года и 6 месяцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | переаттестация, дифференциальный зачет |

*Специальность:* 260902.65 – Конструирование швейных изделий

*Срок обучения:* 4 года и 6 месяцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 (266) | 5 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 256 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | переаттестация, дифференциальный зачет |

*Специальность:* 260902.65 – Конструирование швейных изделий

*Срок обучения*: 5 лет и 10 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 | 6 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 6 | 4 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | дифференциальный зачет |

*Специальность:* 080109.65 – Бухгалтерский учет, анализ и аудит

*Срок обучения:* 3 года и 1 месяцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 (100) | 3 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 90 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | дифференциальный зачет |

*Специальность:* 080105.65 – Финансы и кредит

*Срок обучения:* 3 года и 1 месяц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 (100) | 4 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 90 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | переаттестация, дифференциальный зачет |

*Специальность:* 080105.65 – Финансы и кредит

*Срок обучения*: 5 лет и 10 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 | 6 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 4 | 6 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | дифференциальный  зачет |

*Специальность:* 080507.65 – Менеджмент организации

*Срок обучения:* 3 года и 1 месяц

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 (288) | 3 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 278 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | переаттестация,  дифференциальный  зачет |

*Специальность:* 080507.65 Менеджмент организации

*Срок обучения*: 5 лет и 10 месяцев

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры | |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 | 6 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |  |
| Лекции | 10 | 4 | 6 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет | дифференциальный  зачет |

2.2. НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ

2.2.1. Форма обучения:очно-заочная

*Специальность:* 260700.62 – Технология и проектирование текстильных изделий

*Срок обучения:* 3 года и 6 месяцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | дифференциальный зачет |

2.2.2. Форма обучения: заочная

*Специальность:* 080100.62 – Экономика

*Срок обучения:* 4 года и 9 месяцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет |

*Специальность:* 080100.62 – Экономика

*Срок обучения:* 3 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 (188) | 4 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 178 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет |

*Специальность:* 080100.62 – Экономика

*Срок обучения:* 3 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 (188) | 5 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 178 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | дифференциальный зачет |

*Специальность:* 080500.62 – Менеджмент

*Срок обучения:* 4 года и 9 месяцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 5 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | экзамен |

*Специальность:* 030600.62 – Журналистика

*Срок обучения:* 4 года и 9 месяцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 400 | 3 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 390 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет |

*Специальность:* 030600.62 – Журналистика

*Срок обучения:* 4 года и 9 месяцев

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 400 | 3 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 390 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | дифференциальный зачет |

*Специальность:* 280200.62 – Защита окружающей среды

*Срок обучения:* 3 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 4 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет |

*Специальность:* 100200.62 – Туризм

*Срок обучения:* 3 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 (188) | 4 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 178 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | экзамен |

*Специальность:* 150400.62 – Технологические машины и оборудование

*Срок обучения:* 3 года

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды учебной работы | Всего часов | семестры |
| Общая трудоемкость курса | 408 | 4 |
| Аудиторные занятия | 10 |  |
| Лекции | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа студентов | 398 |  |
| Вид итогового контроля: зачет/экзамен |  | зачет |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

3.1. НАИМЕНОВАНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ТЕМ

И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Количество часов |
| лекции  (час) |
| 1 | Физическая культура и психологии здоровья в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1 |
| 2 | Социально-биологические основы физической культуры и психологии здоровья. | 2 |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 3 |
| 4 | Понятие и проблемы профессионального здоровья, безопасность труда, факторы профессиональной работоспособности. Профессионально-прикладная физи-ческая подготовка (ППФП) студентов. | 2 |
| 5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Индивидуальный выбор видов спорта. Самоконтроль. | 2 |
| ИТОГО | | 10 |

***Тема 1*. Физическая культура и психологии здоровья в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. (1 час)**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры и психологии здоровья. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности студента. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Многопрофильность психологии здоровья и ее служб. Разнообразие задач: профилактических, лечебных, реабилитационных, консультативных, психотерапевтических. Роль общества и качества жизни. Индивидуальная ответственность человека за свое здоровье и физическое совершенствование. Динамика изменений «социальной анатомии» здоровья. Основные положения организации физической культуры и психологии здоровья в высшем учебном заведении.

Комплексная программа развития личности – «Цветок потенциалов»: интеллектуальный, волевой, эмоциональный, физиологический, социальный и духовный аспекты здоровья (Ананьев В.А.).

Первичная профилактика как система общегосударственных мер по укреплению здоровья населения. Роль физической культуры, спорта и туризма в разработке основ пропаганды и внедрения здорового образа жизни. Преодоление безответственности за свое здоровье, в процессе формирования культурологи здорового образа жизни.

Вторичная профилактика – работа с группами повышенного риска заболеваемости. Роль психофизиологии в выявлении и помощи группам риска заболеваемости нервно-психическими болезнями, психосоматическими недугами, пограничными расстройствами, с наркоманией и группами с аномалиями развития.

Третичная профилактика – помощь переболевшим людямв целях предупреждения рецидивов болезни, декомпенсации и инвалидизации.

Основные законодательные документы и физической культуре, спорту и туризму в России и Башкортостане.

###### *Тема 2.* Социально-биологические основы физической культуры и психологии здоровья. (2 часа)

###### Физический аспект здоровья. Здоровье и гармония. Физическое здоровье, понятие саморегуляции и самовоспитания. Гомеостазис, характеристика основных учений о гомеостазисе (К. Бернар, В. Кеннон). Факторы физического здоровья. Учение о конституции человека. Классификация типов конституций. Связь типов конституции с болезнями. Значение возраста в развитии болезни. Физическое развитие и физическое совершенствование. Связь физического развития и здоровья человека. Уровни физической активности. Уровни и степень общей физической подготовлен-ности. Специальная физическая подготовленность. Спортивная физическая подготовленность. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Критерии физического здоровья. Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуализация внутренних причин развития заболеваний. Роль наследственных и средовых факторов. Адаптивные резервы организма. Защитно-компенсаторные процессы. Виды функциональных резервов (биохимические, физиологические, психические). Двуединый процесс адаптации организма. Классификация признаков физиологических резервов. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Психологический аспект здоровья. Образы мужчин и женщин в массовом сознании. Негативная роль гендерных стереотипов. Представления о социальном статусе и правах мужчин и женщин. Оценка психофизического развития мужчины и женщины. Экспрессивность мужчин и женщин. Половые различия в проявлении эмоциональных типов. Доказательства генетической обусловленности различий в способностях мужчин и женщин. Половые различия в свойствах личности. Поведенческие стратегии мужчин и женщин в различных жизненных ситуациях. Потребности и цели, реализуемые мужчинами и женщинами. Представления о маскулинности и феминности. Роль физической культуры и спорта в развитии маскулинности и феминности.

Социальный аспект здоровья.Методологические подходы к изучению общественного здоровья. Психическое здоровье как отражение социального состояния общества. Анализ состояния психического здоровья населения России, Башкортостана. Соотношение микросоциальных и макросоциальных факторов.

Психология семьи.Супружеские дисгармонии и семейные кризисы. Отношения «родитель–ребенок»: стили родительского отношения, родитель-ские позиции в воспитании. Семейные и родительские «сценарии». Нарушения коммуникаций в семье. Последствия нарушений семейных коммуникаций. Методы исследования внутрисемейных отношений. Проблемы жизненного цикла семьи. Патологизирующее семейное наследование. Роль семьи в формировании различных видов отклоняющегося поведения. Вертикальные и горизонтальные стрессоры; семейная история. Влияние семьи на формиро-вание культуры здоровья, физического самовоспитания и самосовершенство-вания.

Здоровье и социальные организации. Организационная патология. Показатели статуса и роли людей в организации. Работа и отдых, безработица. Социальные изменения и здоровье общества. Система здравоохранения как института социального контроля.

***Тема 3.* Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. (3 часа)**

Теория защитных механизмов. Понятие копинг-поведения. Процесс социальной адаптации. Компоненты приспособляемости. Когнитивные оценки (первичная, вторичная) и копинг (Р. Лазарус). Аспекты копинга (когнитивный, эмоциональный, поведенческий). Копинг-стратегии (действия по совладанию) и копинг-ресурсы. Виды копинг-ресурсов: физические (здоровье, вынос-ливость), социальные (индивидуальная социальная сеть, социально-поддержи-вающие системы), психологические (убеждение, устойчивая самооценка, общительность, интеллект, мораль, юмор) и материальные ресурсы (деньги, оборудование). Адаптивные варианты копинг-поведения. Относительно адаптивные варианты копинг-поведения. Неадаптивные варианты копинг-поведения. Методы релаксации.

Основы рационального питания. Иммунная система. Иммунитет: гуморальный, клеточный; и виды иммунитета. Эндоэкологическое благопо-лучие организма. Нарушения регуляции обмена веществ. Нарушения энергетического обмена веществ. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины (ретинол, тиамин, рибофлавин, пиридоксин, цианкобаламин, аскорбиновая кислота, антирахитический, токоферолы, никотиновая кислота), минеральные вещества и микроэлементы (кальций, фосфор, калий, натрий, железо, йод), вода. Нарушения основного обмена веществ. Нарушения белкового обмена веществ. Обмен углеводов и его нарушения. Обмен липидов (жиров) и его нарушение. Нарушения вводно-солевого и электролитного обмена веществ. Эндокринные нарушения. Значение гормонов, выделяемых надпочечниками, щитовидной железой, различными отделами гипофиза, поджелудочной железой и половыми железами. Витамины и их роль в организме.

Основы рационального питания. Понятие «рационального питания». Защитные и оздоровительные функции. Основы культуры питания. Особенности питания при развитии силовых и скоростно-силовых способностей.

Личная гигиена и здоровье. Основы личной гигиены. Методы ухода за кожей, волосами, полостью рта. Закаливание организма: воздушные закаливающие процедуры, закаливание водой, закаливание солнцем.

###### Основы сексуального здоровья.Психология сексуальности, возрастная динамика формирования сексуальности. Физиология сексуальности. Основные проявления сексуальной нормы. Сексуальная гармония и дисгармония. Варианты нарушений психосексуального развития человека. Условность сексуальной нормы в период смены научных и общественных парадигм. Анализ ценностей брачных отношений в сексологической клинике. Дисгармонии супружеских пар и пути их коррекции. Нарушения психосексуального развития: сексуальные расстройства при акцентуациях характера, при неврозах у мужчин, при неврозах у женщин.

Двигательная активность.Двигательная активность и здоровье. Оптимальность двигательной активности человека. Гиподинамия, гипоки-незии. Основы двигательной активности. Оздоровительные упражнения. Исследования мышечной деятельности (напряжение, физиологические механизмы). Кодекс здоровья. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Физическое воспитание на разных возрастных этапах. Физкультурно-спортивная мотивация лиц мужского и женского пола. Спортивная деятельность мужчин и женщин. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма с целью обеспечения умственной и физической активности. Занятия женщин спортом и репродуктивная система женского организма.

Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Формы физического совершенствования. Основные направления физического самосовершенствования: утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительные виды ходьбы и бега, закаливание.

***Тема 4.* Понятие и проблемы профессионального здоровья, безопасность труда, факторы профессиональной работоспособности. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. (2 часа)**

Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Физический статус. Показатели физического статуса. Показатели социальных и социально-психологических факторов. Компоненты целевой направленности. Теоретическая основа профессиональной реабилитации. Конкретные программы реабилитации. Этапы реабилитации. Профессиональное «выгорание» и ресурсы его преодоления.Феномен «выгорания» и его причины. Симптомы синдрома «выгорания». Я-концепция. Факторы риска: личностные (интроверсия, реактивность, высокая эмпатия, жестокость и авторитарность, низкая самооценка), статусно-ролевые факторы (ролевой конфликт и неопределенность, личностная и профессиональная неопределенность, низкий социальный статус, отверженность, негативные гендерные установки). Корпоративные (профессионально-организационные) факторы риска «выгорания». Профессиональные факторы риска «выгорания». Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления «выгорания».Посттравматическое стрессовое расстройство. Клиника посттравматических стрессовых расстройств. Понятие стресса, острой и хронической психической травмы. Этиопатогенез ПТСР. Факторы, детерминирующие чувствительность человека к психическим травмам, влияние преморбидных особенностей на течение ПТСР и кризисных состояний. Стрессоустойчивость. Разновидность реакций на психическую травму. Прогноз и течение ПТСР. Хронические ПТСР. Осложнения ПТСР, комплексная травма. Специфика посттравматических стрессовых расстройств у жертв экологических, техногенных и военных катастроф, непосредственные и отсроченные психические реакции. Медико-психологическая реабилитация страдающих посттравматическими стрессовы-ми расстройствами.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

***Тема 5.* Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

**Индивидуальный выбор видов спорта. Самоконтроль. (2 часа)**

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленyости средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировоч-ного занятия*.*

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля

3.2. ТЕМЫ И РАЗДЕЛЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО

ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе освоения курса студенты проделывают большую самостоятельную работу, включающую в себя:

1. подготовку сообщений по различным разделам курса;
2. проработку ситуаций, предлагаемых для анализа; самостоятельно, с последующим их анализом на занятиях;
3. составление словаря специальных терминов;
4. подготовку к контрольным опросам;
5. изучение рекомендуемой литературы;
6. участие в деятельности студенческого научного общества по физической культуре, спорту и психологии здорового образа жизни;
7. разработка индивидуальных программ развития и самосовершенствования личности

3.2.1. Тематика самостоятельной работы студентов

**Тема 1.** *Знакомство с основными законодательными документами России и Башкортостана по вопросам физической культуры, спорта и туризма; образования и здравоохранения* (Приложение 1)*.*

Рассмотреть основные законодательные документы (конституция, договора, указы, распоряжения, нормативные акты, целевые программы, постановления) по физической культуре, спорту и туризму:

1. Система государственных гарантий.
2. Законодательство Российской Федерации в области охраны психического и физического здоровья населения.
3. Законодательство Башкортостана в области охраны психического и физического здоровья населения.
4. Система организации физической культуры, спорта и туризма за рубежом.
5. Анализ деятельности и содержание спортивных клубов и секций в Башкортостане и городе Уфе.

**Тема 2.** *Сравнить подходы к здоровому образу жизни в России и странах мира.*

Вопросы:

1. Хронологическая статистика и анализ подходов к здоровому образу жизни в России.
2. Хронологическая статистика и анализ подходов к здоровому образу жизни в странах Европы.
3. Хронологическая статистика и анализ подходов к здоровому образу жизни в странах Азии.
4. Хронологическая статистика подходов к здоровому образу жизни в США и Канаде.

**Тема 3**. *Изучить* *рынок услуг в сфере сервиса организации здорового образа жизни населения в месте проживания.* Провести сравнительный анализ организации здорового образа жизни в Калининском, Кировском, Советском, Октябрьском, Орджоникидзевском, Дёмском районах города Уфы, городов Башкортостана.

**Тема 4.** *Подготовить материал к дискурсу «Культура здорового образа жизни в современном российском обществе».*

Задание: подготовить сообщение на тему «Формирование культуры здорового образа жизни».

Вопросы:

1. Идентификация личностных ресурсов и компетенции, определение успешности и гармонизации развития личности.
2. Определение препятствий, ограничивающих личные возможности развития этих ресурсов и компенсации, варианты их преодоления в современном обществе.
3. Получение инструмента, отвечающего карьерным, профессиональным, личностным и физическим устремлениям здоровой личности.
4. Определение актуальной картины здоровья. Моделирование результата.
5. Психофизическая методика автоматического самоизлечения.

**Тема 5.** *Просмотреть и проанализировать четырехсерийный видео-фильм «Тело человека»* (ВВС-200 СОЮЗ ВИДЕО).

Вопросы:

1. Образы тела как отражения внутренних переживаний, тело – метафора бессознательного.
2. Возможности «переструктурирования» психотравматического телесного опыта.
3. Приемы, методики и навыки работы с телом и телесностью человека.

**Тема 6.** *Анализ монографии:* Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика. – Мытищи, 1996.

Вопросы:

1. Основные подходы к изучению отношения субъекта к дальнейшему психическому развитию и социальной адаптации.
2. Механизмы защиты как специфические средства решения универсальных проблем адаптации.
3. Формы психологических защит личности.

*Диагностика характерных механизмов психологической защиты* (опросник Келлермана-Плучика). Определение основных форм психологи-ческой защиты, характерной для индивида: реактивные образования, отрицание реальности, замещение, регрессия, компенсация, проекция, вытеснение, рационализация (Приложение 2).

*Диагностика копинг-механизмов совладания* (методика Э. Хайма). Определение адаптивных, неадаптивных и относительно адаптивных вариантов копинга в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах (Приложение 3).

**Тема 7.** *Прослушать и проанализировать компакт-диск «Антистресс».*

Вопросы:

1. Стресс как механизм адаптации и индикатор внутренних проблем.
2. Стрессоустойчивость как личностное и профессионально важное качество личности.
3. Методы и приемы профилактики: психофизиологическая реабилита-ция, аутотренинг, автотрансформация страха, комплексная профилактика стрессовых состояний.
4. Психологическая реабилитация лиц, переживших стресс: основы мнемореабилитации, приемы NLP.
5. Комплексная постстрессовая реабилитация.

**Тема 8.** *Просмотреть и проанализировать видеокассеты/диски по тематике «Красота и здоровье».*

Вопросы:

1. Гигиена на каждый день: организация домашнего быта, значение оздоровительной гимнастики.
2. Значение правильного питания.
3. Искусство отдыха, красоты и здоровья.
4. Влияние профессиональных вредностей на кожу, профилактика и гигиена.

**Тема 9.** *Разработать индивидуальную программу рационального пита-ния.*

Задание: провести медицинское обследование, сделать анализ крови; проанализировать научную литературу по вопросам культуры здорового питания: раздельному, по результатам группы крови и т.п.; использовать результаты самооценки здоровья.

**Тема 10.** *Просмотреть видеокассеты «Танцевальная аэробика», «Фитнес – стиль жизни», «Пилатес», «Атлетическая подготовка» и т.п.*

Вопросы:

1. Методика составления индивидуальных программ и занятий оздоровительно-восстановительной направленностью с элементами танцевальной аэробики или фитнеса, или пилатеса, или атлетической подготовки, или комбинированного варианта.
2. Основные методики самомассажа. Методы предупреждения и исключения спортивного травматизма в физической подготовке. Профилактика переутомления.
3. Особенности структуры построения занятия по физической культуре с элементами растяжки, танца, атлетической подготовки.
4. Варианты разминки по оздоровительной физической культуре.
5. Организация основной части занятия.

**Тема 11.** *Разработать индивидуальную программу двигательной актив-ности.*

Задание: провести медицинское обследование, определить группу здоровья, наличие хронических и других видов заболевания. Разработать индивидуальную программу двигательной программы согласно группы своего здоровья (Д1, Д2, Д3).

**Тема 12.** *Подготовить материал к диспуту на тему «Адаптация, стресс и профилактика профессионального «выгорания».*

Задание: подготовить сообщения, отработать методики профилактики профессионального «выгорания» согласно своей специальности.

Вопросы:

1. Профессиональное здоровье, функциональное здоровье, работоспособность специалистов: понятие и методики оценки.
2. Профессиональная надежность персонала и психофизиологические основы безопасности деятельности.
3. Пути, средства и методы сохранения и восстановления профессионального здоровья.
4. Психофизиологическое обоснование применения комплекса корригирующих воздействий в целях сохранения и восстановления профессионального здоровья персонала.

**Тема 13.** *Подготовить материал к диспуту на тему «Механизмы старения организма».*

Вопросы:

1. Современный взгляд на множественные механизмы старения организма. Психофизиология старения.
2. Гендерные особенности старения: старение и питание, роль сна в сохранении здоровья, движение и здоровье, жизненная позиция и здоровье, стресс и старение, возрастные изменения мозговой ткани, антиоксиданты и длительность жизни.
3. Методы и приемы, способствующие длительному сохранению здоровья.

3.2.2. Перечень рекомендуемых тем рефератов

1. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
2. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте башкирской культуры.
3. Гармония души и тела – основа здоровья человека.
4. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
5. Социально-биологические основы физической культуры здорового образа жизни.
6. Свойства личности, как фактор, влияющий на здоровье.
7. Внутренняя гармония и физическое здоровье.
8. Адаптационные резервы организма.
9. Двигательная активность и физическое здоровье.
10. Двигательная активность как фактор здоровья человека.
11. Оценка и самооценка физического здоровья.
12. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования.
13. Национальные виды спорта.
14. Здоровье гендерных групп.
15. Система профилактики здоровья населения в Башкортостане.
16. Система профилактики здоровья населения в России.
17. Душевное здоровье и культура здорового образа жизни в трудах отечественных и зарубежных ученых.
18. Динамическая концепция здоровья.
19. Комплексная программа развития личности «Цветок потенциалов» (В.А. Ананьев).
20. Организация психофизической гармонизации труда.
21. Половые различия в проявлении психомоторных качеств мужчины и женщины.
22. Пол и физическая культура.
23. Стрессоустойчивость как индивидуальная особенность личности.
24. Копинг-поведение и гендер.
25. Виды нарушений пищевого поведения и пол.
26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как фактор здорового образа жизни.
27. Гендер и здоровье.
28. Сравнительный анализ физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания.
29. Двигательная активность и здоровье.
30. Ритмическая гимнастика и здоровье.
31. Оздоровительная аэробика.
32. Основы рационального питания.
33. Особенности питания при развитии силовых и скоростно-силовых способностей.
34. Основные подходы к проблеме питания.
35. Раздельное питание и здоровый образ жизни.
36. Личная гигиена и здоровье человека.
37. Воздушные закаливающие процедуры.
38. Водные закаливающие процедуры.
39. Гигиенический самомассаж.
40. Советы по психофизической гигиене.
41. Искусство отдыха.
42. Лечебная физическая культура (ЛФК).
43. Взаимосвязь профессиональной деятельности и психологии физического здоровья.
44. Психофизическое воспитание и развитие мужчины.
45. Психофизическое воспитание и развитие женщины.
46. Профилактика профессиональных заболеваний.
47. Антистрессовая пластическая гимнастика.

3.2.3. Требования к написанию реферата

Работа над рефератом и эссе является видом научной деятельности, поэтому относиться к его содержанию и оформлению необходимо с учетом особенностей научной деятельности и предъявляемых к ней требований.

Написание работы начинается с выбора темы. Её нужно выбирать так, чтобы она позволила максимально раскрыться вашим способностям, знаниям, интересам. Следует основательно относиться к оформлению реферата и эссе: правильное и четкое оформление приучает ясно выражать мысли и вырабатывает навыки работы с деловой документацией.

Стандартные требования, отражающие композиционную структуру реферативного произведения, содержат следующие элементы:

* Титульный лист.
* Оглавление.
* Введение.
* Главы основной части.
* Заключение.
* Список литературы.

*Титульный лист* (Приложение 4) является первой страницей реферативной работы и заполняется по определенным правилам.

В верхнем поле указывается полное наименование учебного заведения. Далее справа указывается фамилия, имя, группа, курс и форма обучения студента (в именительном падеже).

В среднем поле дается заглавие реферативной работы без слова «тема» и кавычек (жирным шифром).

После заглавия реферата помещается название дисциплины, по которой пишется реферат.

Далее, ближе к правому краю титульного листа указываются фамилия и инициалы научного руководителя, а также его ученое звание и ученая степень.

В нижнем поле указываются место выполнения реферативной работы и год ее написания (без слова «год»).

После титульного листа помещается содержание (приложение 5), в котором приводятся заголовки всех параграфов и более мелких рубрик реферативной работы и указываются страницы, с которых они начинаются. Заголовки в содержании должны точно повторять заголовки в тексте. Нельзя сокращать или давать их в другой формулировке, последовательности и соподчиненности по сравнению с заголовками в тексте. Последнее слово каждого заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце содержания.

*Введение* представляет собой наиболее ответственную часть реферата, поскольку в нем в сжатой форме даются все фундаментальные положения, обоснованию которых посвящена реферативная работа. Это актуальность выбранной темы, цель исследования, теоретическая и практическая ценность. Актуальность темы, описываемая во введении, должна занимать примерно одну-две страницы введения и содержать объяснение того, почему к данной теме целесообразно обратиться именно сейчас, какова научная и практическая необходимость, в каком состоянии находятся современные представления о предмете исследования.

Не обязательно, но желательно во введении к работе кратко сказать о структурных этапах дальнейшего изложения и обосновать логику построения.

*Основная часть* по объему должна составлять примерно 70 % всего текста и согласовываться в своей структуре с планом реферативной работы. Здесь подробно излагается ход исследования, обосновываются и формулируются промежуточные результаты исследования отечественных и зарубежных ученых. Принципиальное требование к основной части – доказательность, последовательность, отсутствие лишнего, необязательного и загромождающего текст материала.

Ссылки на используемую литературу являются неотъемлемой частью реферата, их может быть две на странице. Допускаются ссылки двух видов. Либо в конце предложения ставится арабская цифра 1 (если на странице несколько, то и другие по счету) и внизу страницы приводится более мелким шрифтом библиографическое описание источника.

Например,

*1. Дмитриев А.В. Конфликтология / А. В. Дмитриев. – М.: Гардарики, 200. -320с.*

*2. Лоранский Д.Н. Отнрошение человека к здоровью / Д.Н. Лоранский Л.В. Водогреева– М.: ЦНИИСП, 1984. - С.34-35.*

Либо в конце абзаца в квадратных скобках указываются порядковый номер книги в библиографическом списке литературы и номер страницы, на которую ссылается автор реферата. *Например,* [5, 34-35].

Полное описание источника дается только при первой сноске. При повторных ссылках вместо заглавия пишут «Указ. соч.». Если несколько ссылок на один и тот же источник размещается на одной странице, то в сносках пишут «Там же» и номер страницы, на которую дается ссылка.

*Заключение* реферата содержит выводы, сделанные в результате анализа проработанного материала. Эта часть имеет особую важность, поскольку именно здесь в завершенной и логически безупречной форме должны быть представлены итоги вашего труда. Заключение – это синтез, органично соединяющий эксплицитный и имплицитный уровни изложения, отдельные результаты по теме реферата и совокупный итог работы. В заключении необходимо соотнести полученные выводы с целями и задачами, поставленными во введении, соединить в единое целое извлеченные выводы, оценить успешность работы. Иногда целесообразно построить текст заключения как перечень выводов, разбив его на пункты, каждый из которых – выделение и обоснование одного конкретного вывода. Если работа наряду с теоретическими результатами имеет практические следствия, это также нужно оговорить в заключении.

Вслед за заключением обычно приводится *список литературы.* Это перечень литературных источников, использованных автором в ходе работы над темой. Библиографический аппарат позволяет судить о научной культуре автора, глубине его проникновения в тему.

Оформление каждого источника в списке литературы строится по алфавитному порядку и соответствует образцу:

*Ссылки на монографии, учебники или учебные пособия одного*

*или нескольких авторов*

* Дмитриев А.В. Конфликтология / А.В. Дмитриев. –М.: Гардарики, 2000. -320 с.
* Лоранский Д.Н. Отношение человека к здоровью / Д.Н. Лоранский, Л.В. Водогреева – М.: ЦНИИСП, 1984. – С. 34-35.
* Никифоров Г.С. Здоровье как системное понятие /Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2000

*Ссылки на статьи из журналов и статей*

* Водопьянова Н.Е. Психология здоровья / Н.Е. Водопьянова, Н.В. Ходырева // Вестник ЛГУ. Серия 14. -1991. № 4. - С. 50-58.

*Требования к печатанию реферата.* Текст должен быть распечатан на компьютере на одной стороне стандартного листа белой односортной бумаги (формат А4) через 1,5 интервал в текстовом процессоре Word 6/7. Шрифт Times New Roman, кегль 14. Размер левого поля – 30 мм, правого – 10 мм, верхнего – 20 мм, нижнего – 20 мм. Объем текста 12-15 страниц, при разра-ботки реферата должно быть использовано не менее 7-10 различных источ-ников.

Все сноски и подсносные примечания печатаются на той странице, к которой они относятся (тем же шрифтом, что и основной текст, но меньшим кеглем – 10-м)

Все страницы нумеруются, начиная с титульного листа (на титульном листе номер страницы не ставится). Цифру, обозначающую порядковый номер страницы, ставят в середине нижнего поля страницы.

Каждая глава начинается с новой страницы. Это правило относится и к другим основным структурным частям работы: введению, заключению, списку литературы.

Расстояние между названием главы и последующим текстом должно быть равно двум интервалам. Точку в конце заголовка, располагаемого посредине строки, не ставят. Не допускается подчеркивание заголовков и перенос слов в заголовке.

Фразы, начинающиеся с новой (красной) строки, печатаются с абзацным отступом от начала строки, равным 8-12 мм.

Защита реферата проводится в форме собеседования преподавателя со студентом, представившим реферат. Оценивается реферат по следующим критериям:

1. правильность оформления;
2. умение устно передать содержание проблемы;
3. глубина изложения материала;
4. правильность и полнота использования источников.

3.2.4. Тематика эссе

1. Значение физической тре­нированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
2. Анализ системы питания и контроля над массой тела при различной двигательной активности человека.
3. Основные положения к закаливающим мероприятиям в структуре здоро-вого образа жизни.
4. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использовани­ем средств физической культуры и спорта.
5. Роль физического состояния в формировании гармонизации сексуальной культуры.
6. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм и функциональных проб в структуре гармоничного психофизического развития человека.
7. Структурный анализ самовоспитания и самосовершенствования средст-вами физической культуры и спорта.
8. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и форм активности для регулярных занятий физической культурой.
9. Методики определения профессионально значимых физических, психиче­ских и специальных качеств личностного развития на основе профессио-граммы будущего специалиста.
10. Современные психоаналитические концепции развития личности.
11. Стрессоустойчивость как индивидуальная особенность личности.

3.2.5. Требования к написанию эссе

Эссе – особый научный и литературно-творческий жанр. Как результат научного исследования он должен отвечать ряду квалификационных требований. Из эссе должно быть ясно, что автор знаком с требованиями, предъявляемыми к языку и стилю научной работы, ее оформлению, владеет стилистикой научной письменной речи, придерживается научной этики. Основные характеристики эссе как квалификационной научной работы содержат следующие требования.

После выбора темы эссе следует определить актуальность проблемы. Актуальность – это одно из основных требований, предъявляемых к научной работе. Она предполагает соответствие вашей работы состоянию науки на сегодняшний день, ее реальным требованиям и пригодность вашему эссе как попытки решения ее насущных проблем.

Обоснование актуальности темы приводится в тексте введения и должно соответствовать следующим конкретным требованиям: во-первых, автор должен кратко осветить причины обращения именно к этой теме именно сейчас, т.е. нужно охарактеризовать те особенности нынеш­него состояния общества, которые делают насущно необходимым ис­следование этой темы; во-вторых, он должен раскрыть актуаль­ность обращения к этой теме применительно к внутренним потреб­ностям науки – объяснить, почему эта тема назрела именно сейчас, что препятствовало адекватному раскрытию ее раньше, показать, как обращение к ней обусловлено собственной динамикой развития науки, накоплением новой информации по данной проблеме, недо­статочностью ее разработанности в имеющихся исследованиях, не­обходимостью изучения проблемы в новых ракурсах, с применением новых методов и методик исследования и т.д.

Практическая значимостьэссе во многом определяется характером выполняемого вами исследования. Если эссе будет носить методологический характер, то ее практическая значимость может проявиться в основных результатах исследований. Если эссе будет носить методический характер, то ее прак­тическая значимость может проявиться в наличии научно обоснован­ных и апробированных в ходе экспериментальной работы системы методов и средств совершенствования психофизического состояния личности, а также экономического или социального развития страны. Сюда же относят исследования по научному обоснованию новых и развитию действующих систем, методов и средств того или иного вида деятельности. Основные из них следующие: предложения по совершенствованию систем психического, социального и физического ре­гулирования систем организма и т.д.; рекомендации по совершенствованию механизма, управления данными процессами и т.д.; нор­мативные и методические документы, которые утверждены или реко­мендованы к использованию министерствами, государственными ко­митетами, ведомствами, объединениями или другими заинтересован­ными организациями.

***Библиографический поиск литературных источников.*** Вы должны просмотреть все виды источников, связанных содер­жанием темы. В их число могут входить материалы, опуб­ликованные в отечественной и зарубежной периодике, монографии, информация, полученная по сети Интернет, отчеты о научно-исследовательских работах.

Степень разработанности темы нагляднее всего становится после знакомства с *информационными изданиями* типа каталогов. В от­личие от обычных библиографических изданий информационные из­дания включают в себя не только сведения о публикациях в печати, но и краткий обзор их содержания. Такие издания характеризуются информационной оператив-ностью, новизной, широтой охвата источ­ников и наличием справочного аппарата, позволяющего быстро сис­тематизировать и отыскивать документы.

В настоящее время в России выпуском информационных изданий занимаются институты, центры и службы научно-технической инфор­мации (НТИ). Они объединяются в Государственную систему науч­но-технической информации (ГСНТИ), осуществляющую централи­зованный сбор и обработку основных видов документов (обработкой отечественной и зарубежной литературы по естествознанию и техни­ческим наукам занимается ВИНИТИ, по общественным наукам – ИНИОН, защищенные диссертации обрабатывает ВНТИЦ).

Информационные издания этих институтов и организаций под­разделяются на три вида: библиографические, реферативные и об­зорные.

*Библиографические издания* содержат упорядоченную совокуп­ность библиографических описаний, которые информируют специа­листов о том, что издано. Здесь библиографическое описание выпол­няет две функции – сигнальную (оповещает о появлении документа) и адресную (сообщает необходимые сведения для его отыскания). Из библиографических описаний составляются библиографические ука­затели и библиографические списки.

Библиографические указатели чаще всего носят сигнальный ха­рактер и состоят из перечня библиографических описаний (часто без аннотаций и рефератов). Эти издания наиболее полно отражают оте­чественную и зарубежную литературу. Их отличают оперативность подготовки и сравнительно короткие сроки с момента выхода публи­кации до момента отражения ее в указателе.

Наиболее значительный библиографический указатель – «Сиг­нальная информация» (СИ) ВИНИТИ. Преимущественно систематические указатели, выпускаемые в виде бюллетеней. Так, отечественные и зарубежные публикации по медико-со­циальным, гигиеническим и клиническим дисциплинам отражаются в СИ ВИНИТИ в специальной серии «Биология».

*Реферативные издания* содержат публикации рефератов, вклю­чающих сокращенное изложение содержания первичных документов (или их частей) с основными фактическими сведениями и выводами. К реферативным изданиям относятся реферативные журналы, рефе­ративные сборники, экспресс-информация, информационные листки. В Российской Федерации реферативные журналы по социальным и гуманитарным наукам издает ИНИОН РАН под общим заголовком «Реферативный журнал» (РЖ). РЖ ИНИОН – основное и самое распространенное в нашей стране реферативное издание, которое наиболее полно отражает всю мировую литературу по социологии, философии, психологии, педагогике и т.д., публикуя рефераты, аннотации и библиографические описания статей, монографий, научных сборников. Периодичность их выхода в свет – 4 раза в год. Интервал с момента появления публикации до ее отражения в РЖ – в среднем около 4 месяцев. Реферативные журналы по социальным и гумани­тарным наукам выпускаются по рубрикам.

Помимо реферативных журналов ИНИОН издает также справоч­ные библиографические указатели, позволяющие ориентироваться в новой литературе по социальным и гуманитарным наукам. Такие ука­затели выходят отдельными томами по темам.

Еще одна группа изданий названа «Аналитическая информация. Проблемно-тематические сборники», выпускается по темам.

В рубрике «Специализированная информация» выходит издание «Социологические исследования в России (материалы социологичес­ких центров и служб)».

Кроме того, выходят общественно-политический журнал «Россия и современный мир» и бюллетень реферативно-аналитической ин­формации «Россия и мусульманский мир».

ИНИОН выпускает *оптические компакт-диски* (CD-ROM) с библиографическими базами данных по социальным и гуманитарным наукам. Производятся два вида дисков: текущие, которые содержат библиографические описания источников (книг и статей) по всем от­раслям социальных и гуманитарных наук, поступившим в фонды биб­лиотеки ИНИОН за 1—3 года, и ретроспективные тематические, со­держащие массивы за 10—15 лет. На CD-ROM помещается от 100 000 до 300 000 библиографических записей. Диски также ком­плектуются справочно-нормативными файлами ИНИОН и проблем­но-ориентированными базами данных. Библиографическая запись включает сведения об авторах, о названии, об источнике (журнале или сборнике статей, в котором опубликована работа), о дате и месте издания публикации на языке оригинала; краткую аннотацию на рус­ском языке; поисковые термины (ключевые слова и дескрипторы) на русском и частично на английском языке; коды рубрикатора ИНИОН, код языка источника по стандарту ISO и другие данные.

Информационно-поисковая система «IRBIS» (версии DOS и Win-dows'ХР) позволяет легко и удобно выполнять простые и сложные запросы; имеет подробную справочную информацию о всех функциях и возможностях пользователя.

Ретроспективные базы данных пополняются сведениями о новых поступлениях литературы в фонд библиотеки ИНИОН один раз в год.

Служба доставки электронных копий первоисточников предлага­ет всем пользователям баз данных ИНИОН на оптических компакт-дисках или в Интернете оперативную доставку копий источников (ста­тей из журналов и сборников), находящихся в фондах библиотеки ИНИОН. Копии высылаются по электронной почте или через Ин­тернет. Работает также электронная доставка копий источников из фондов многих российских и зарубежных библиотек. Обратиться в ИНИОН за получением услуг можно по следующим адресам:

e-mail: info@inion.ru

http://www.inion.ru

Кроме того, в работе над эссе могут оказаться полез­ными:

Всероссийский научно-технический информационный центр (ВНТИ Центр), осуществляющий сбор, накопление и обработку ин­формации по всем видам публикуемых исследовательских работ, про­водимых в стране, и издающий по ним информационные издания ре­феративного и сигнального типов;

Всероссийский научно-исследовательский институт техничес­кой информации, классификации и кодирования (ВНИИКИ), издаю­щий информационные указатели литературы;

При поиске литературных источников нельзя обойти вниманием библиографические указатели литературы библиографические указатели Всероссийской книжной палаты «Книжная летопись», «Летопись периодических и продолжающихся изданий», «Летопись главных газетных статей» и др.; издания Российской государственной библиотеки; Всероссийской государственной библиотеки иностран­ной литературы, издающей различные библиографические указатели и картотеки.

Наряду с информационными изданиями органов НТИ для инфор­мационного поиска рекомендуется обращаться к *автоматизиро­ванным информационно-поисковым системам, базам и банкам данных.* Данные поиска можно использовать непосредственно, однако чаще всего они служат ключом к обнаружению первичных ис­точников информации.

Тематические указатели и обзоры подготавливаются центральными научно-техническими библиотеками, библиотеками академий, научно-исследовательских институтов и высших учебных заведений, а также органами научно-технической информации. Указатели отражают лите­ратуру по какой-либо отрасли в целом или по ее разделу.

Особый вид *ретроспективной библиографии* – внутрикнижные и пристатейные списки литературы, работа, с которыми может много дать студенту. В монографиях библиографические списки обычно помещаются в конце книги. В тематических сборниках списки приводятся после каждого крупного раздела.

В последние годы все большую помощь в научной работе оказы­вает компьютерная сеть *Интернет,* которая позволяет с минималь­ными затратами труда и в кратчайший срок получить по интересующей теме информацию. Кроме того, в Интернете можно найти и такую информацию, которая никогда не публиковалась в книгах и периодике, и такую, которая настолько свежа, что ее просто не успели перевести на русский язык. Инфор­мацию по социальным и гуманитарным наукам можно получить через Интернет по следующим адресам:

http://www.nsu.ru/sociol;

http://www.sociol.com;

http://www.nitehawk.com/alleycat-faq.html;

http://www.sci.econ;

http://www.sci.anthropology;

http://www.sci.environment;

http://www.sci.edu;

http://www.sci.cognitive;

http://www.sociol.com и т.д.

Изучение материала нужно начинать с наиболее фундаментальных работ, в которых данная тема освещается в контексте общей пара­дигмы науки, и двигаться дальше в направлении от общего к частно­му – от базисных положений к более конкретным. Целесообразно обращаться к источникам, авторы которых обладают максимальным научным авторитетом в данной области. Ориентация на научный ав­торитет – это хороший способ отделения достоверной информации от менее достоверной. Однако работа с авторитетными источниками может вызвать неосознанное желание прямого заимствования мате­риала. Задача студента – найти самостоятельную позицию, ко­торая опиралась бы на все лучшее, что можно почерпнуть из авто­ритетных источников.

Вслед за фундаментальными работами целесообразно заняться конспектированием научных статей по теме в периодических издани­ях. Для того чтобы разобраться в содержании статьи, необходимо ис­ходить из ее специфики. В статьях важное место занимают мировоззрение автора, его этические, политические, идеологические взгляды. Поэтому при работе с по­добными статьями следует особенно тщательно отделять главное от второстепенного, достоверное от наносного.

Информация, полученная из источников, может использоваться в тексте эссе прямо или косвенно. Косвенно – либо внутри вашего текста в органи-чески переработанном виде, либо в виде косвенных цитат, т.е. расширенного пересказа в произвольной форме содержания источника со ссылкой на него, но без кавычек. Если в тексте используются прямые цитаты, их следует обязательно брать в квадратные скобки и давать ссылку. Цитаты позволяют с максимальной точностью передать авторскую мысль с целью ее дальнейшего ис­пользования для обоснования своих доводов или для полемики с ав­тором. Цитаты привлекают и для иллюстрации собственных сужде­ний. Однако студент должен тщательно следить за правильностью цитирования.

***Способы изложения*** материала эссе весьма разно­образны. Это может быть изложение в виде развернутого доказа­тельства сформулированной в начале работы гипотезы, когда вся исследовательская работа представляет собой как бы расширенное подробное единое доказательство. Можно поступить наоборот: вначале формулируется задача исследования, а затем начинается движение от нее к конечному выводу. Изложение может быть дедуктивным, т.е. направленным от общих аксиоматических положений к анализу частных случаев, и ин­дуктивным – направленным от эмпирических случаев, эксперимен­тальных данных к теоретическим обобщениям. Наконец, изложение может быть описательным, когда автор старается скорее показать факты, чем сделать из них какие-то широкомасштабные выводы; в таких случаях факты должны быть поданы так, чтобы они говорили сами за себя. Значительное место занимает хронологический способ изложения, когда научные факты излагаются в определенной времен­ной последовательности.

Если способ изложения раскрывает научную культуру автора, то его общую культуру характеризует *уровень языка и стиля.* Стилис­тические требования, предъявляемые к эссе, складываются из двух компонентов – требований современного русского литера­турного языка и требований академического этикета. Наиболее характерной особенностью языка письменной научной речи является формально-логическое изложение материала, т.е. по­строение изложения в форме рассуждений и доказательств. Акаде­мический этикет требует исчерпывающей доказательности выдвину­тых автором эссе положений, смысловой законченности, целостности и связности текста. Это достигается с помощью специальных языко­вых средств выражения логических связей. Среди таких средств сле­дует назвать функциональные связки (преимущественно вводные слова и обороты): последовательность развития мысли выражается словами «вначале», «прежде всего», «затем», «во-первых», «во-вто­рых», «значит», «итак» и др.; противоречивые отношения – словами «однако», «между тем», «в то время как», «тем не менее»; причин­но-следственные отношения – словами «следовательно», «поэто­му», «благодаря этому», «сообразно с этим», «вследствие этого», «кроме того», «к тому же»; переход от одной мысли к другой – «прежде чем перейти к...», «обратимся к...», «рассмотрим», «остановимся на...», «рассмотрев, перейдем к...», «необходимо остано­виться на...» и др.; итог выражается словами «итак», «таким обра­зом», «значит», «в заключение отметим», «все сказанное позволяет сделать вывод», «подведя итог», «следует сказать» и т.д.

Подобные слова и обороты не всегда украшают изложение, но стилистически приемлемы и необходимы в научном тексте. Иногда подобные слова дополнительно несут функцию рубрикации текста, поскольку способствуют более глубокому логическому струк­турированию.

Научный текст отличает прагматическая направленность на ко­нечный результат. Поэтому в эссе слово­употребление должно быть максимально точным, лишенным специ­альных стилистических украшений. Такой текст не требует художе­ственности, эпитетов и метафор, эмоциональных средств выражения. Принципиальную роль в научном тексте играют специальные терми­ны, которые нужно употреблять в их точном значении, умело и точно по смыслу. Нельзя смешивать терминологию различных наук. Помимо единичных слов-терминов в научном тексте используются устойчивые фразеологические обороты, превратившиеся в термины. Таковы устойчивые сочетания типа «стресс высокого напряжения», «со­циальный институт», «психофизическое регулирование» и т.д.

Характеризуя *синтаксический строй* научного текста, необходи­мо отметить, что логическая цельность и связанность его частей тре­бует широкого использования сложных предложений. Превалируют сложноподчиненные предложения, поскольку они более гибко отражают логические связи внутри текста. Студент не должен стремиться упростить синтаксис своей работы, так как это влечет за собой потерю необходимой логической динамики. Не сле­дует понимать требования простоты и ясности изложения как призыв максимально упростить синтаксис. В то же время синтаксическая структура предложений не должна быть чрезмерно сложной. Нужна оптимальная синтаксическая модель.

Стиль эссе – это *стиль безличного монолога,* лишен­ного эмоциональной и субъективной окраски. Не принято исполь­зовать местоимение первого лица единственного числа «я», точку зрения автора обычно отражает местоимение «мы», например: «нами установлено», «мы приходим к выводу» и т.д. Кроме того, такая подача текста вы­глядит скромнее. Для того чтобы разнообразить текст, конструкции с местоимением «мы» могут заменяться неопределенно-личными предложениями; например, «к проблеме психологии здоровья подходят с различных точек зрения». Используются также изложение авторской позиции от третьего лица («автор полагает, что...») и страдательный залог («раз­работан феноменологический подход к проблеме»).

*Принцип точности* научной речи должен быть ведущим прин­ципом написания эссе. Лексические ошибки, связанные с не­правильным выбором слов, чреваты смысловым искажением и по­тому значительно ухудшают текст. Текст должен отвечать требованию единства терминологии, т.е. терминологического единообразия. Следует избе­гать использования терминов-синонимов; например «обществен­ный уклад» и «социальный уклад».

Помимо точности словоупотребления научный текст требует *яс­ности изложения.* Нередко в тех случаях, когда сам автор не вполне четко понимает, что он хочет сказать, он формулирует свою мысль намеренно неясно. Неясность может возникать и из-за неправильного порядка слов в предложении. Например, фраза: «Четыре подобных тренажера обслуживают несколько тысяч человек» оставляет неясным, кто именно и кого обслуживает. Создают неясность и слова с неопределенным значением, обороты типа «известным образом», «некоторым способом», «в надлежащем направлении» и т.д.

Еще одним требованием, предъявляемым к научному тексту, яв­ляется *краткость.* Это не означает, что предложения в тексте долж­ны быть односложными. Просто не следует использовать слова и выражения, которые не имеют смысловой нагрузки, а также повто­ры, слова-паразиты, излишнюю конкретизацию. Например, та­кая фраза, как: «В настоящее время современное общество пережи­вает кризис» содержит неоправданное удвоение указания на время; фраза: «Анализ показывает, что существующие в современном об­ществе социальные взгляды претерпевают радикальные измене­ния» содержит лишнее слово «существующие», поскольку несуще­ствующие взгляды не могут претерпевать изменения. Принципы краткости и ясности нарушаются и в тех случаях, когда автор неоправданно употребляет слова иностран­ного происхождения там, где их функцию вполне могли бы выполнить обычные слова русского языка, когда имеет место бессмысленное параллельное употребление русских и иностранных синонимичных слов, например, «форсировать ускоренными темпами», «промышлен­ная индустрия». Засоряют научную речь и канцелярские обороты, более уместные в юридических документах; например; «касатель­но решения этой проблемы», «в качестве иллюстративного материала может служить таблица» и т.д.

Как уже говорилось выше, стиль служит показателем, как общей культуры соискателя, так и степени его проникновения в суть про­блемы. Поэтому добиться максимально возможного стилистического уровня текста остается обязательной задачей всякого пишущего эссе.

3.3. ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К АТТЕСТАЦИИ

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, психофизическое совершенство.
2. Физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подго-товка.
3. Жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная физическая подготовленность.
4. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания.
5. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
6. Современное состояние физической культуры и спорта.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека.
9. Функциональные системы организма.
10. Внешняя среда. Природные и социально-экономические факторы.
11. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
12. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
13. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
14. Восстановление после утомления. Биологические ритмы и работоспособность.
15. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
16. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
17. Совершенствование отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
18. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.
19. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная системы.
20. Особенности функционирования центральной нервной системы.
21. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
22. Образование двигательного навыка.
23. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
24. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
25. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция.
26. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его оценка у студентами и отражение в реальном поведении личности.
27. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
28. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента
29. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
30. Степень влияния факторов физиологического, психического характера на работоспособность студентов.
31. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
32. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре и учебном году.
33. Типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
34. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
35. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
36. Средства физической культуры в регулировании психоэмоциональ-ного и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
37. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
38. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
39. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреационной направленностью.
40. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
41. Методические принципы физического воспитания: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, постепенного повышения нагрузки.
42. Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.
43. Этапы обучения движениям: ознакомление, формирование двигательного умения, совершенствование двигательного навыка.
44. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
45. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.
46. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
47. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
48. Спортивная подготовка, ее цель и задачи.
49. Структура подготовленности спортсмена: техническая, тактическая, физическая, психическая.
50. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок (по ЧСС).
51. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
52. Организация мышечной релаксации.
53. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
54. Неурочные формы занятий: индивидуальные, самостоятельные, самодеятельные групповые, специализированные формы занятий.
55. Построение и содержание физкультурного занятия.
56. Содержательная характеристика отдельных частей физкультурного занятия.
57. Общая и моторная плотность урока физической культуры.
58. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
59. Организация и содержание самостоятельных физкультурных занятий.
60. Учет индивидуальных особенностей при занятиях физкультурными упражнениями.
61. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
62. Массовый спорт, его цель и задачи.
63. Спорт высших достижений.
64. Спортивная классификация, ее структура.
65. Национальные виды спорта.
66. Студенческий спорт, его организационные особенности.
67. Особенности организации тренировочных занятий по видам спорта в спортивных группах.
68. Специальные зачетные требования и спортивные нормативы.
69. Спорт в свободное время студентов.
70. Разновидности занятий и их организационная основа.
71. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
72. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовских, межвузовских, международных.
73. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
74. Международные студенческие спортивные соревнования.
75. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады).
76. Участие студентов в олимпийском движении.
77. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в молодежной среде
78. Критерии психического здоровья
79. Критерии социального здоровья
80. Адаптационные резервы организма
81. Двигательная активность и физическое здоровье
82. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости личности
83. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья
84. Акцентуации личности и физическое здоровье
85. Задачи различных организаций системы здравоохранения по контролю над состоянием здоровья различных групп населения
86. Особенности отношения к здоровью у мужчин
87. Особенности отношения к здоровью у женщин
88. Здоровье и образ жизни
89. Основы сексуального здоровья
90. Психологические основы профилактики зависимостей
91. Проблема легальных и нелегальных наркотиков
92. Виды психофизической саморегуляции
93. Методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья
94. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья
95. Стресс в студенческой среде
96. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов
97. Проблема профессионального здоровья специалиста
98. Психологическое обеспечение профессионального здоровья специалиста
99. Стресс в профессиональной деятельности специалиста
100. Работоспособность как критерий профессионального здоровья специалиста
101. Экстремальные условия профессионального труда и здоровье человека
102. Характеристика поведенческих реакций человека в экстремальной ситуации
103. Характеристика психологических реакций человека в экстремальной ситуации
104. Психогенные расстройства, возникающие в профессиональной деятельности специалиста
105. Профессиональное выгорание и способы его преодоления
106. Роль психологической защиты в жизни человека
107. Особенности саморегуляции психических состояний в деятельности специалиста.
108. Определение понятия ППФП, ее цель и задачи.
109. Место ППФП в системе физического воспитания.
110. Основные факторы и дополнительные, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
111. Методика подбора средств ППФП.
112. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
113. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
114. Система контроля профессионально-прикладной физической подготов-ленности студентов.
115. Основные и дополнительные факторы, определяющие необходимость профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов.
116. Психофизические нагрузки, характерные для профессии. Формы организации релаксации.
117. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.
118. Влияние географического и климатического фактора, региональных условий на жизнедеятельность работников.
119. Прикладные виды спорта, имеющие положительное значение для будущего специалиста.
120. Влияние образа жизнедеятельности на здоровье человека.
121. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
122. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек.
123. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуля-ция.
124. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
125. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигие-ны в жизнедеятельности.
126. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
127. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.
128. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
129. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
130. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
131. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
132. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреационной направленностью.
133. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.
134. Методические принципы физического воспитания: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, постепенного повышения нагрузки.
135. Методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.
136. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
137. Организация и содержание самостоятельных физкультурных занятий.
138. Учет индивидуальных особенностей при занятиях физкультурными упражнениями.
139. Понятие производственная физическая культура, ее цель и задачи.
140. Методические основы производственной физической культуры.
141. Влияние условий труда и быта специалистов на выбор форм, методов и средств производственной физкультуры в рабочее и свободное время.
142. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.
143. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
144. Физическая культура и спорт в свободное время: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
145. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
146. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
147. Влияние индивидуальных особенностей, географических, климатических факторов на содержание производственной физической культуры специалистов.
148. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
149. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
150. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
151. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и спортивные нормативы.
152. Организационные основы занятий физическими упражнениями по различным оздоровительным системам в свободное время студентов.
153. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
154. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения.
155. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью повышения функциональных возможностей организма.
156. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью достижения наивысших спортивных результатов.
157. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость и координацию движений.
158. Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающегося.
159. Краткая историческая справка о виде спорта или системе физических упражнений.
160. Характеристика возможностей вида спорта или системы физических упражнений.
161. Влияние занятий видом спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
162. Модельные характеристики спортсмена высокого класса по виду (спорта).
163. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза.
164. Перспективное планирование подготовки.
165. Текущее и оперативное планирование подготовки.
166. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической.
167. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в виде спорта.
168. Виды и методы контроля за эффективностью занятий системой физических упражнений.

**4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ**

Формами организации учебного процесса по данной дисциплине являются:

1. лекции,
2. самостоятельная работа студентов.

*Лекции.*

1. В начале курса внимание уделяется методологическим вопросам: предмету и задачам дисциплины, ее взаимосвязи с другими дисциплинами, истории развития.

2. В дальнейшем – это развернутое последовательное и систематическое изложение сущности учебной и научной проблемы с теоретическим обобщением. Используются современные образовательные технологии: многомерные дидактические инструментарии, функционально-модульное представление знаний, познавательная научно-исследовательская деятельность, диспуты, объяснительно-иллюстративный метод, В структуре многомерного дидактического инструментария особую нишу занимают эвристические беседы и симптом-ориентированные упражнения – интеракци-онные приемы в единстве с психологической герменевтикой

1. Акцент – на важнейшие категории; они особо выделяются в виде определений в тезаурусе по изучаемой дисциплине.

После изучения каждого раздела необходимо дать список контрольных вопросов, провести контрольный срез знаний усвоенного материала.

Предполагается анализ дополнительной литературы с целью:

1. более глубокого освоения изучаемой темы;
2. подготовки рефератов, эссе;
3. самостоятельного изучения материала.

**5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТА**

Студентам рекомендуется при подготовке:

1. ***к лекционным занятиям:*** ознакомиться с содержанием предыдущих лекций данного тематического раздела, уяснить связь новой темы с предыдущими;
2. ***к самостоятельной работе:*** организовать режим упражнений – это хорошо организованный процесс-режим самостоятельной деятельности, например через календарный план. Использование специальных упражнений – т.е. упражнений тренировочного характера, имеющих целью выработать и закрепить умения и навыки. Анализ проблемной ситуации – важный этап самостоятельной познавательной деятельности. На этом этапе определяется то, что дано и что неизвестно, взаимосвязь между ними, характер неизвестного и его отношение к данному, известному. Все это позволяет сформулировать проблему и представить ее в виде цепочки проблемных задач.

В ходе самостоятельной работыиспользовать следующие формы деятельности:

1. *Теоретическая* черездискуссии, эвристические беседы и чтение научной, методической и популярной литературы.
2. *Творческая работа в контексте информационной деятельности*. Поиск и сбор материала, аналитико-синтетическая переработка; представле-ние в форме вторичного документа (реферата, эссе).
3. *Экспериментальная деятельность*. Организация деятельности в биостатистической лаборатории кафедры: возможность реализации научных проектов внутри образовательного учреждения, обслуживание научно-исследовательских работ; повышение уровня требований к качеству статистических выводов исследовательских работах, научных публикациях путем организации их независимой экспертизы в биостатистической лаборатории, что соответствует стандартам единых общегосударственных требований к научно-исследовательским работам в высшей школе.
4. *Создание профилированных компьютерных программ:* по разделам дисциплины, ведению здорового образа жизни; по видам заболевания; например, стресс как общий адаптационный синдром, или защитно-компенсаторные процессы, копинг-механизмы и формы психологических защит и др.
5. *Съемки видеорепортажей*. Съемки видеорепортажей по тематике кафедры «Физического воспитания», УГАЭС, министерства образования РБ, министерства физической культуры, спорта и туризма Башкортостан.
6. *Участие в издании малотиражной студенческой газеты «Здоровье».* Популяризация здорового стиля жизни, профилактика наркомании, алкоголизма, ведения здорового образа жизни.
7. *Создание рекламных представлений* о ведении здорового образа жизни, физической культуре, спорте и туризме в Башкортостане.
8. *Участие в ежегодной межвузовской студенческой научно-практи-ческой конференции* «Молодежь – за здоровый образ жизни».

**6. ФОРМА И ВИД КОНТРОЛЯ**

###### Оценка освоения учебного материала программы

Студенты, выполнившие требования рабочей учебной программы получают зачет/экзамен (согласно плану) по физической культуре.

Условием допуска к аттестации является регулярность посещения учебных занятий, сдача материалов самостоятельного изучения дисциплины.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя. Регулярность посещения обязательных лекционный занятий и сдача письменной работы по тематике самостоятельного изучения разделов программы по дисциплине.

**Итоговая аттестация**

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения не ниже «удовлетворительно».

Итоговая аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить знания, общую и специальную физическую подготовлен-ность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по данной обязательной дисциплине.

**7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**7.1. Основная литература**

1. Ананьев В.А. , Г.С. Никифоров, И.Н. Гурвич. Психология здоровья – СПб.: СПбГУ, 2000
2. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Академия, 2000.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
4. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – 3-е изд. – М.: Академия, 2005.
5. Волков В.Ю. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / В.Ю. Волков, Ю.С. Ланев, В.И. Петленко и др.; под общ. ред. Д.Н. Давиденко. – СПБГТУ, БПА, 2001
6. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учебн. пособ. – М.Академия, 2004.
7. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Допущена в качестве учебника для вузов. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002.
9. Лечебная физическая культура: Допущено МО РФ в качестве учебника для вузов / под ред. С.Н. Попова. -3-е изд., стер.- М.: Академия, 2006.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. – М.: Академия, 2006.
11. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга. – М., 2000.
12. Романова С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функцио-нирование. Диагностик / С. Романова, Л. Гребенников. - Мытищи, Изд-во «Талант», 1990
13. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия. – Самара: Изд. дом «Бахрах», 2000
14. Хайм Э. Преодоление болезни и адаптация: существует ли подходящее и неподходящее преодоление болезни / Э. Хайм // Психотерапия-психосома-тика. Медицинская психология, 1998. - С. 8-17.
15. Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие. – М.: Академия, 2006.
16. Физическая культура студента: Учебник /Под ред. В.И. Ильинича. – М: Гардарика, 2005.

**7.2. Дополнительная литература**

1. Ананьев В.А. Психология здоровья / В.А. Ананьев, Г.С. Никифоров, И.Н. Гурвич и др. – СПб.: СПбГУ, 2000
2. Ананьев В.А. Давиденко Д.Н. и др. Этюды валеологии / В.А. Ананьев, В.Н. Давиденко и др. - СПб. 2001
3. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – СПб.: ЕВРОЗНАК, 2001
4. Васильева О.С., Психология здоровья человека (эталоны, представления, установки): Учебное пособие / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов –М., 2001
5. Волков В.Ю., Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова – СПб: Государственный технический университет, 1998.
6. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры / Д.Н. Давиденко, В.Е. Зорин, В.И. Борилкевич и др.; отв.ред. Д.Н. Давиденко. – СПб, 2001.
7. Девиантность и социальный контроль в России (XIX-XX в.в.): Тенденции и социологическое осмысление. – СПб., 2000
8. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебн. пособие. – М.: Академия, 2005.
9. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П.И. Калью – М., 1988
10. Ким Н.К. Фитнес: Учебник. – М.: Советский спорт, 2006.
11. Копинг-поведение больных неврозами и его динамика под влиянием психотерапии: Пособие для врачей. – СПб., 1998
12. Куликов Л.В. Психогигиена личности: Основные понятия и проблемы: Учебн. пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000.
13. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
14. Либин А.В. Дифференциальная психология / А.В. Либин. –М., 1999.
15. Либина А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными ситуациями? / А. Либина, А. Либин // Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998
16. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика / Ф.З. Меерсон. – М, 1981
17. Общая патология и тератология: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.А. Жук, Е.В. Карякина – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
18. Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1990
19. Никифоров Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб., 2000
20. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом.- М.: Советский спорт, 1993
21. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник. – М.: Академия, 2003.
22. Физическая культура студента. Учебник для студентов ВУЗов / Под общ. ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарика, 1999.
23. Ташлыков В.А. Психологическая защита у больных неврозами и с психосоматическими расстройствами. Учебное пособие / В.А. Ташлыков. - СПб: ГИДУВ, 1992
24. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. – М., 1994.
25. Яффе М., Фенвик Э. Секс в жизни женщины / М. Яффе, Э. Фенвик. – М.: Медицина, 1992
26. Яффе М., Фенвик Э. Секс в жизни мужчины / М. Яффе, Э. Фенвик. – М.: Медицина, 1990

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

*Приложение 1*

**Перечень документов правового обеспечения физической культуры,**

**спорта и туризма**

Рассмотреть следующие ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ документы

- Федеральный закон от 29 апреля 1999г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 10 января 2003г., 20 декабря 2004г., 12 июля, 16, 25 октября 2006г.).

1. Постановление правительства Российской Федерации «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 г.г.».
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993г.
3. Конституция Республики Башкортостан от 3.12.2002г.
4. Закон Республики Башкортостан «О физической культуре и спорте» (от 13.10.94 № ВС-25/34 в редакции закона от 2.02.99 № 215-3 и от 8.11.01 № 256-3).
5. Договор Российской Федерации и Республики Башкортостан «О разграничении предметов ведения и взаимного делегирования полномочий между органами государственной власти Российской Федерации и органами государственной власти Республики Башкортостан» от 3 августа 1994 года, Москва; извлечения.
6. Распоряжение Правительства Республики Башкортостан «О развитии спортивного туризма» от 27 октября 2003 г. N 1052-р;
7. Приказ Министерства образования России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования» от 02.03.2000 № 686;
8. Приказ Министерства образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 № 1025;
9. Приказ Министерства образования РФ «О развитии среднего и высшего профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма» от 10 апреля 2000 г. N 1037
10. Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государствен-ного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777;
11. Программа развития физической культуры, спорта и самодеятельного туризма в Республике Башкортостан на 2000-2005 годы. Утверждена постановлением Кабинета Министров Республики Башкортостан от 04.10.2000г. № 292;
12. Республиканская целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма, государственная поддержка самодеятельного туристского движения в Республике Башкортостан на 2004-2006 годы» (одобрена постановлением Правительства Республики Башкортостан от 31 июля 2003 г. № 191).
13. Закон Российской Федерации «О безопасности» от 05.03.1992г. № 2446-1.
14. Письмо Министерства образования РФ «Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений» от 27.11.2002 г. № 14-55-996 ин/15.
15. Письмо Минобнауки РФ от 17.04.2006 г. № 02-55-77 ин/ак.
16. Инструктивное письмо Министерства образования РФ «О порядке реа-лиизации государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в различных формах обучения» от 20.07.1999 г. № 14-55-349 ин/15.

Рассмотреть следующие ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ документы:

1. Лисаченко О.В., Халфин С.А. Законодательство Республики Башкортостан о физической культуре, спорте и туризме: Сборник документов и нормативных актов (1990-2003 г.г.) / О.В. Лисаченко, С.А. Халфин. – Уфа: Уфимск. гос. ин-т сервиса, 2004. – 246 с. (Серия «Золотое кольцо Башкортос-тана: туризм м отдых»).

*Приложение 2*

**МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ**

**(ОПРОСНИК КЕЛЛЕРМАНА-ПЛУТЧИКА)**

**Инструкция:** Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений. Отвечайте только «ДА» или «НЕТ» (или «+» и «-»), не раздумывая, сразу же, так как важна Ваша первая реакция. Имейте в виду, что исследуются не умственные особенности, так что правильных или неправильных ответов здесь нет.

1. Со мной очень легко договориться.
2. Я сплю больше, чем мои знакомые.
3. Я всегда нахожу человека, на которого мне хочется быть похожим.
4. Если меня лечат, я стремлюсь узнать, зачем делают те или иные процедуры.
5. Если я чего-нибудь захочу, то не могу дождаться, когда это исполниться.
6. Я часто краснею.
7. Мое большое достоинство- сдержанность.
8. Иногда во мне пробуждается желание пробить стену кулаками.
9. Я не сдержан.
10. Если меня кто-то затянет в толпу, я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня злят люди, которые любят командовать другими.
13. Мне часто бывает плохо.
14. Я высоко нравственный человек, каких мало.
15. Чем больше я приобретаю материальных ценностей, тем счастливее себя чувствую.
16. Я всегда нахожусь в центре своих мечтаний.
17. Мне делается неловко от мысли, что члены моей семьи могли бы ходить голыми.
18. Мне говорят, что я слишком часто хвастаюсь.
19. Если меня отвергают, то у меня появляется желание покончить жизнь самоубийством.
20. Люди любуются мною со всех сторон.
21. Я иногда бываю так ожесточен, что бью вещи.
22. Меня раздражают люди, сочиняющие сплетни.
23. Я всегда вижу лучшие стороны жизни.
24. Я хочу и всегда стараюсь с помощью физических упражнений изменить свой внешний облик.
25. Иногда я хочу, чтобы атомная бомба уничтожила весь мир.
26. Я не суеверен.
27. Мне люди уже говорили, что я бываю слишком импульсивен.
28. Меня раздражают люди, которые рисуются перед другими.
29. Ненавижу недружелюбных людей.
30. Я очень стараюсь никого не обидеть.
31. Я из тех людей, которые не плачут.
32. Я очень много курю.
33. Мне очень трудно расстаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо запоминаю лица.
35. Все мужчины и женщины думают об одном.
36. Я с трудом запоминаю фамилии.
37. Если мне кто-то мешает, я ему не говорю, а сразу иду жаловаться кому-нибудь.
38. Если я и знаю, что я прав, все равно люблю выслушивать различные мнения.
39. Мне никогда не надоедают люди.
40. Я не могу спокойно сидеть долго.
41. Я мало, что помню из детства.
42. Я долго не замечаю отрицательных сторон людей.
43. Прежде, чем сердиться, надо все хорошо обдумать.
44. Многие говорят, что я часто бываю доверчив.
45. Мне неприятны люди, которые одним прыжком достигают цели.
46. Неприятные мысли я стараюсь выбросить из головы.
47. Я никогда не теряю оптимизма.
48. Перед путешествием я обдумываю все мелочи.
49. Иногда сам вижу, что сержусь на кого-нибудь больше, чем надо.
50. Если дела идут не по-моему, я становлюсь угрюмым.
51. Во время спора я люблю указывать другим на ошибки в рассуждениях.
52. Если мне бросили вызов, у меня возникает сильное желание его принять.
53. Неприятные фильмы бесят меня.
54. Я раздражаюсь, если на меня не обращают внимание.
55. Люди говорят, что я не эмоционален.
56. Даже приняв уже какое-то решение, я после этого долго еще обдумываю его.
57. Если кто-то говорит, что моих способностей недостаточно для решения той или иной проблемы, я приложу все, чтобы сделать это.
58. Когда я сам веду автомобиль, или кто-то, иногда хочется разбить другую машину.
59. Многие люди меня раздражают, потому что они эгоисты.
60. Уезжая в отпуск, я всегда беру с собой работу.
61. Я брезгую некоторой пищей.
62. Я грызу ногти.
63. Говорят, что я обхожу проблемы стороной.
64. Я много пью.
65. Я возмущаюсь, когда слышу вульгарный юмор.
66. Мне иногда снятся «вещи», вызывающие неприязнь.
67. Карьеристы раздражают меня.
68. Я много вру.
69. Я брезгую порнографией.
70. Из-за своего плохого характера я имел много неприятностей.
71. Больше всего я ненавижу несчастных людей.
72. Разочарование в чем-либо приводит меня в плохое настроение.
73. Если я прочитаю или услышу о трагедии, то на меня это совсем не действует.
74. Прикосновение к слизи вызывает у меня отвращение.
75. Когда я в приподнятом настроении, я веду себя как ребенок.
76. Я все-таки много спорю с людьми.
77. Я никогда не расстраиваюсь во время похорон.
78. Не люблю людей, которые стараются быть в центре внимания.
79. Многие люди меня раздражают.
80. Мыться не в своей ванне – для меня мучение.
81. Мне очень трудно произносить нецензурные слова.
82. Я раздражаюсь, когда нельзя доверять людям.
83. Чувствую необходимость, чтобы говорили, что я сексуально привлекателен/а/.
84. Чтобы я ни начинал/а/ - никогда не заканчиваю.
85. Я стараюсь носить такую одежду, чтобы выглядеть привлекательно.
86. Мои моральные принципы довольно высоки.
87. В спорах мои рассуждения более логичны.
88. Люди низкой морали мне неприятны.
89. Если на меня кто-то налетит, я бешусь.
90. Я часто влюбляюсь.
91. Говорят, что я бываю слишком объективен/а/.
92. Увидев кровь человека, я не волнуюсь.

**Бланк опросника**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** | **69** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Интерпретация:**

1. реактивные образования 17,53,61,65,66,69,74,80,81,86
2. отрицание реальности 1,20,23,26,39,42,44,46,47,63,*90*
3. замещение 8,10,19,21,25,37,49,58,76,89
4. регрессия 2,5,9,13,27,32,35,40,50,54,*62*,64,68,70,72,75,84
5. компенсация 3,15,16,18,24,33,52,57,83,85
6. проекция 12, 22,28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 82, 88
7. вытеснение 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92
8. рационализация 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91

**Обработка результатов:** ответы, относящиеся к каждой из восьми шкал, выделяются с помощью масок, изготовленных с помощью следующего бланка:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |
| 2 | 4 | 5 | 8 | 4 | 7 | 8 | 3 | 4 | 3 | 7 | 6 | 4 | 8 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 2 | 3 | 6 | 2 |
| **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
| 5 | 3 | 2 | 4 | 6 | 6 | 8 | 7 | 4 | 5 | 7 | 4 | 7 | 3 | 8 | 2 | 4 | 7 | 2 | 8 | 2 | 6 | 2 |
| **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** | **69** |
| 2 | 8 | 3 | 4 | 8 | 5 | 1 | 4 | 7 | 8 | 5 | 3 | 6 | 8 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 6 | 3 | 1 |
| **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** | **76** | **77** | **78** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** |
| 4 | 6 | 4 | 7 | 1 | 4 | 3 | 7 | 8 | 6 | 1 | 1 | 6 | 5 | 4 | 5 | 1 | 8 | 6 | 3 | 2 | 8 | 7 |

Нечетные (темные) строки содержат номер вопроса, четные (светлые) – количество баллов, которое присваивается каждому *положительному* ответу. Максимальное количество баллов по каждой их шкал одинаково, что позволяет дать им одинаковую-нормированну-оценку. Подсчитайте общее количество баллов по каждой шкале и выясните, какой вид психологической защиты преобладает у вас.

Для каждого защитного механизма подсчитывается процент положительных ответов в соответствии с ключом, устанавливается индивидуальная иерархия защитных механизмов, если процент положительных ответов превышает 50 %, то доминирование этого или этих защитных механизмов рассматривают, как препятствие личностному росту респондента.

Главной функцией механизмов психологической защиты является сохранение позитивного образа «Я» при любых угрожающих ему изменениях во внешнем мире.

Авторы выделяют следующие механизмы психологической защиты: реактивное образование, отрицание реальности, замещение, регрессия, компенсация, проекция, вытеснение, рационализация.

Краткие характеристики основных механизмов в порядке их онтогенетического развития:

ОТРИЦАНИЕ – наиболее ранний онтогенетически и наиболее примитивный механизм защиты. Отрицание развивается с целью сдерживания эмоции принятия окружающих, если они демонстрируют эмоциональную индефферентность или отвержение. Это, в свою очередь, может привести к самонеприятию. Отрицание подразумевает инфантильную подмену принятия окружающими вниманием с их стороны, причем любые негативные аспекты этого внимания блокируются на стадии восприятия, а позитивные допускаются в систему. В результате индивид получает возможность безболезненно выражать чувства принятия мира и себя самого, но для этого он должен постоянно привлекать к себе внимание окружающих доступными ему способами.

Тип групповой роли (по Г. Келлерману): «роль романтика».

ПРОЕКЦИЯ – сравнительно рано развивается в онтогенезе для сдерживания чувства непринятия себя и окружающих как результата эмоционального отвержения с их стороны. Проекция предполагает приписывание окружающим негативных различных качеств как рациональную основу для их неприятия и самопринятия на этом фоне. Различают атрибутивную проекцию (бессознательное отвержение собственных негативных качеств и приписывание их окружающим); рационалистическую (осознание у себя приписываемых качеств и проецирование по формуле «все так делают»); комплиментарную (интерпретация своих реальных или мнимых недостатков как достоинств); симилятивную (приписывание недостатков по сходству, например, родитель-ребенок).

Тип групповой роли: «роль проверяющего».

РЕГРЕССИЯ – развивается в раннем детстве для сдерживания чувств неуверенности в себе и страха неудачи, связанных с проявлением инициативы. Регрессия предполагает возвращение к более незрелым онтогенетически паттернам поведения и удовлетворения. Регрессивное поведение, как правило, поощряется взрослыми, имеющими установку на эмоциональный симбиоз и инфантилизацию ребенка.

Тип групповой роли: «роль ребенка».

ЗАМЕЩЕНИЕ – развивается для сдерживания эмоции гнева на более сильного, старшего или значимого субъекта, выступающего как фрустратор, во избежание ответной агрессии или отвержения. Индивид снимает напряжение, обращая гнев и агрессию на более слабый одушевленный или неодушевленный объект или самого себя. Замещение поэтому имеет как активные, так и пассивные формы и может использоваться индивидами независимо от их типа конфликтного реагирования и социальной адаптации.

Тип групповой роли: «роль ищущего козла отпущения».

ПОДАВЛЕНИЕ – развивается для сдерживания эмоции страха, проявления которой неприемлемы для позитивного самовосприятия и грозят попаданием в прямую зависимость от агрессора. Страх блокируется посредством забывания реального стимула, а также всех объектов, фактов и обстоятельств, ассоциативно связанных с ним.

Тип групповой роли: « роль невиновного».

РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ – нахождение правдоподобных причин для оправдания действий, вызванных подавленными, неприемлемыми чувствами. Рационализация подразделяется на актуальную, предвосхищающую, для себя и для других, постгипнотическую и проективную; и имеет следующие способы: дискредитация цели, дискредитация жертвы, преувеличение роли обстоятельств, утверждение вреда во благо, переоценивание имеющегося и самодискредитация.

Тип групповой роли: «роль философствующего».

РЕАКТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ – защитный механизм, развитие которого связывают с окончательным усвоением индивидом «высших социальных ценностей». Реактивное образование развивается для сдерживания радости обладания определенным объектом (например, собственным телом) и возможности использования его определенным образом (например, для секса или агрессии). Механизм предполагает выработку и подчеркивание в поведении прямо противоположной установки.

Тип групповой роли: «роль пуританина».

КОМПЕНСАЦИЯ – онтогенетически самый поздний и когнитивно сложный защитный механизм, который развивается и используется, как правило, сознательно. Предназначен для сдерживания чувства печали, горя по поводу реальной или мнимой потери, утраты, нехватки, недостатка, неполноценности. Компенсация предполагает попытку исправления или нахождения замены этой неполноценности.

Тип групповой роли: «роль объединяющего».

*Приложение 3*

**КОПИНГ-МЕХАНИЗМЫ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ**

**(тест Э. ХАЙМА)**

**Инструкция:** Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей Вашего по­ведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом Вы чаще всего разрешаете труд­ные и стрессовые ситуации и ситуации высокого эмоционального напряжения. Обве­дите кружком, пожалуйста, тот номер, который Вам подходит. В каждом разделе ут­верждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого Вы раз­решаете свои трудности.

**А.**

1. Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности
2. Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться.
3. Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо.
4. Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния.
5. Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось.
6. Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк.
7. Если что-то случилось, то так угодно Богу.
8. Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей.
9. Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам.
10. В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными.

**Б.**

1. Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую.
2. Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу.
3. Я подавляю эмоции в себе.
4. Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации.
5. Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне.
6. Я впадаю в состояние безнадежности.
7. Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам.
8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным.

**В.**

1. Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях.
2. Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях.

3. Я стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях.

4. Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т.п.)

5. Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п. )

1. Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой.

7. Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей.

1. Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом.

**Интерпретация:** полужирным шрифтом отмечены адаптивные варианты копинга, курсивом – относительно адаптивные варианты копинга, обычным шрифтом показаны неадаптивные варианты копинга.

#### А. Когнитивные копинг-стратегии

1. Игнорирование – «Говорю себе: в данный момент есть что-тo важнее, чем труд­ности»

2. Смирение – «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»

3. Диссимуляция – «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»

**4. Сохранение самообладания – «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».**

**5. Проблемный анализ – «Я стараюсь проанализировать, всё взвесить и объяснить себе, что же случилось».**

*6. Относительность – «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои - это пустяк».*

*7. Религиозность – «Если что-то случилось, то так угодно Богу».*

8. Растерянность – «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».

*9. Придача смысла – «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».*

**10. Установка собственной ценности – «В данное время я полностью не могу спра­виться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными».**

**Б. Эмоциональные копинг-стратегии**

**1.** **Протест – «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы и про­тестую».**

*2. Эмоциональная разрядка – «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».*

3. Подавление эмоций – «Я подавляю эмоции в себе».

**4. Оптимизм – «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».**

*5. Пассивная кооперация – «Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».*

6. Покорность – «Я впадаю в состояние безнадежности».

7. Самообвинение – «Я считаю, себя виноватым и получаю по заслугам».

8. Агрессивность – «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

#### В. Поведенческие копинг-стратегии

*1. Отвлечение – «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».*

**2. Альтруизм – «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих го­рестях».**

3. Активное избегание – «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях».

*4. Компенсация – «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, ус­покоительных средств, вкусной еды и т.п.)».*

*5. Конструктивная активность – «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществ­ление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т.п.)».*

6. Отступление – «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

**7. Сотрудничество – «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».**

**8. Обращение – «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».**

Методика E.Heim позволяет исследовать ситуационно-специфические вариан­ты копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психиче­ской деятельности на когнитивный, эмоциональный и поведенческий копинг-механизмы.

Виды копинг-поведения были распределены E.Heim на три основные группы степени их адаптивных возможностей: адаптивные, относительно адаптивные и адаптивные.

***Адаптивные варианты копинг-поведения* –** формы поведения, направленные на анализ возникших трудностей и возможных путей выхода из них, повышение самооценки и самоконтроля, более глубокое осознание собственной ценности как личности, наличие веры в собственные ресурсы в преодолении трудных ситуаций. Эмоциональное состояние с активным возмущением и протес­том по отношению к трудностям и уверенностью в наличии выхода в любой, даже са­мой сложной, ситуации. Поведение личности, при котором она вступает всотрудничество со значимыми (более опытными) людьми, ищет поддержки в ближайшем социальном окружении или сама предлагает ее близ­ким в преодолении трудностей.

*Неадаптивные варианты копинг-поведения* – пассивные формы поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей. Варианты поведения, характери­зующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, по­корности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других. Поведение, предполагающее избегание мыслей о неприятностях, пас­сивность, уединение, покой, изоляция, стремление уйти от активных интерперсональ­ных контактов, отказ от решения проблем.

*Относительно адаптивные варианты копинг-поведения*, конструктивность кото­рых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления. Формы поведения, направленные на оценку трудностей в сравне­нии с другими, придание особого смысла их преодолению, вера в Бога и стойкость в вере при столкновении со сложными проблемами. Поведение, которое направлено либо на снятие напряжения, связанного с проблемами, эмоциональным отреагироаанием, либо на передачу ответственности по разрешению трудностей дру­гим лицам. Поведение, характеризующееся стремлением к времен­ному отходу от решения проблем с помощью алкоголя, лекарственных средств, по­гружения в любимое дело, путешествия, исполнения своих заветных желаний.

*Приложение 4*

|  |
| --- |
| ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  ГОУ ВПО  УФИМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА  Иванов Иван Иванович  Группа ОЗ, курс - 3,  заочная форма обучения  **ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В КОНТЕКСТЕ РОССИЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  Реферат по дисциплине «Физическая культура»  Научный руководитель: доцент,  канд. псих. наук Петров В.Ф.  УФА 2007 |

*Приложение 5*

|  |
| --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ**  Введение   1. название параграфа реферата 2. название параграфа реферата 3. название параграфа реферата   Заключение  Список использованной литературы  Приложение |

*Приложение 6*

**Самоконтроль. Дневник самоконтроля**

(Ильинич В.И., 2005)

Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

1. Расширить знания о физическом развитии.

2. Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.

3. Ознакомиться с простейшими доступными методиками самокон­троля.

4. Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм. Основные методи­ки самоконтроля: инструментальные, визуальные.

Цель самоконтроля – самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состо­янием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта. Чтобы самоконтроль был эффективным, необходимо иметь представление об энергетических затратах организ­ма при нервно-психических и мышечных напряжениях, возникающих при выполнении учебной деятельности в сочетании с систематической нагрузкой. Важно знать временные интервалы отдыха и восстановле­ния умственной и физической работоспособности, а также приемы, средства и методы, с помощью которых можно эффективнее восста­навливать функциональные возможности организма.

**Дневник самоконтроля**

Для дневника самоконтроля достаточно использовать не­большую тетрадь. В графы заносятся показания самоконтроля и даты. Дневник состоит из двух частей. В одной из них следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интен­сивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.). В другой отмечается величина нагрузки предыдущей тренировки и сопровождающее ее самочувствие в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д. Ква­лифицированным спортсменам рекомендуется учитывать настроение (к примеру, нежелание тренироваться), результаты реакции на неко­торые функциональные пробы, динамику жизненной емкости легких общей работоспособности и другие показатели. Самоконтроль необхо­дим всем студентам, аспирантам, стажерам, преподавателям и сотруд­никам, занимающимся физическими упражнениями, но особенно он важен для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Данные самоконтроля помогают занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств и методов проведения физкультурно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий, т.е. определенным образом управлять этими процессами.

Самочувствие оценивается как «хорошее», «удовлетворительное» и «плохое»; при этом фиксируется характер необычных ощущений. Сон оценивается по продолжительности и глубине, отмечаются его на­рушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосы­пание и др.). Аппетит характеризуется как хороший, удовлетворитель­ный, пониженный и плохой. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации, характеру (острые, тупые, режущие, и т.п.) и силе проявления.

Масса тела определяется периодически (1-2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизиру­ется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.

Тренировочные нагрузки фиксируются кратко. Вместе с другими показателями самоконтроля они дают возможность объяснить различ­ные отклонения в состоянии организма.

Нарушения режима. В дневнике отмечается характер нарушения: несоблюдение чередования труда и отдыха, нарушение режима пита­ния, употребление алкогольных напитков, курение и др. Например, употребление алкогольных напитков сразу же отрицательно отражает­ся на состоянии сердечно-сосудистой системы, резко увеличивает ЧСС и приводит к снижению спортивных результатов.

Спортивные результаты показывают, правильно или неправильно применяются средства и методы тренировочных занятий. Их анализ может выявить дополнительные резервы для роста физической подго­товленности и спортивного мастерства.

Оценка физического развития с помощью антропометрических из­мерений дает возможность определять уровень и особенности физи­ческого развития, степень его соответствия полу и возрасту, выявлять имеющиеся отклонения, а также определять динамику физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использова­нием специальных стандартных, проверенных инструментов. При обследованиях измеряются рост стоя и сидя, масса тела, окруж­ность грудной клетки, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила сгиба­телей кисти и другие показатели.

**Субъективные и объективные показатели самоконтроля**

Результаты самоконтроля должны регулярно регистри­роваться в специальном дневнике самоконтроля. Приступая к его ведению, необходимо определиться с конкретными показателями (объективными и субъективными) функционального состояния ор­ганизма. Для начала можно ограничиться такими показателями, как самочувствие (хорошее, удовлетворительное, плохое), сон (продол­жительность, глубина, нарушения), аппетит (хороший, удовлетво­рительный, плохой). Низкая субъективная оценка каждого из этих показателей может служить сигналом об ухудшении состояния ор­ганизма, быть результатом переутомления или формирующегося нездоровья.

Записывая, например, в дневник самоконтроля данные измерений пульса (в покое и в процессе занятий физическими упражнениями), можно объективно судить о влиянии тренировочного процесса на со­стояние сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Таким же объективным показателем может служить и изменение частоты дыха­ния: при росте тренированности частота дыхания в состоянии покоя становится реже, а восстановление после физической нагрузки проис­ходит сравнительно быстро.

Какие показатели, доступные для самоконтроля, будут отражать состояние сердечно-сосудистой системы при этих нагрузках? Прежде всего, частота сердечных сокращений (ЧСС) – пульс. Существует не­сколько методов измерения пульса. Наиболее простой из них – пальпаторный – это прощупы-вание и подсчет пульсовых волн на сонной, височной и других доступных для пальпации артериях. Чаще всего оп­ределяют частоту пульса на лучевой артерии у основания большого пальца. После интенсивной нагрузки, сопровождающейся учащением пульса до 170 удар/мин и выше, более достоверным будет подсчет сердцебиений в области верхушечного толчка сердца – в районе пя­того межреберья.

В состоянии покоя пульс можно подсчитывать не только за минуту, но и с 10-, 15-, 30-секундными интервалами. Сразу после физической нагрузки пульс, как правило, подсчитывают в 10-секундном интерва­ле. Это позволяет точнее установить момент восстановления пульса. В норме у взрослого нетренированного человека частота пульса колеб­лется в пределах 60-89 удар/мин. У женщин пульс на 7-10 удар/мин чаще, чем у мужчин того же возраста. Частота пульса 40 удар/мин и менее является признаком хорошо тренированного сердца либо след­ствием какой-либо патологии.

Если во время физической нагрузки частота пульса 100-130 удар/мин, это свидетельство небольшой ее интенсивности, 130-150 удар/мин характеризует нагрузку средней интенсивности, 150-170 удар/мин по интенсивности выше средней, учащение пульса до 170-100 удар/мин свойственно для предельной нагрузки. Так, по не­которым данным, частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке в зависимости от возраста может быть: в 25 лет – 200, в 30 – 194, в 35 – 188, в 40 – 183 удар/мин. Эти показатели могут служить ориентиром при самоконтроле.

Исследования показывают, что нагрузка, сопровождающаяся пуль­сом в 120-130 удар/мин, вызывает существенное увеличение систо­логического выброса крови (т.е. объема крови, изгоняемого из сердца во время его сокращения), и величина его при этом составляет 90,5 % максимально возможного. Дальнейшее увеличение интенсивности мышечной работы и прироста частоты сердечных сокращений до 180 удар/мин вызывает незначительный прирост систолического объема крови. Это говорит о том, что нагрузки, способствующие тре­нировке выносливости сердца, должны проходить при ЧСС не ниже 120-130 удар/мин.

Важным показателем, характеризующим функцию сердечно-сосу­дистой системы является уровень артериального давления (АД). У здорового человека максимальное давление (систолическое) в зави­симости от возраста равняется 100-125 мм рт. ст., минимальное (диастолическое) – 65-85 мм рт. ст. при физических нагрузках макси­мальное давление у спортсменов и физически тренированных людей может достигать 200-250 мм рт. ст. и более, а минимальное снижаться до 50 мм рт.ст. и ниже. Быстрое восстановление (в течение нескольких минут) показателей давления говорит о подготовленности организма к данной нагрузке.

**Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания**. Чтобы корректировать содержание занятий по результа­там показателей самоконтроля, разработаны специальные тесты.

К примеру, при легкой нагрузке частота пульса доходит до 130 удар/минуту, при нагрузке средней тяжести 130-150 удар/мин, предельная нагрузка – более 180 удар/мин. Опреде­лить величину нагрузки можно по тому, за какое время восстанавли­вается пульс. Так, при малой нагрузке это происходит через 5-7 мин после окончания занятий, при средней нагрузке – через 10-15мин, а при высокой нагрузке пульс восстанавливается только через 40-50 мин. Тренированность организма можно определить также по раз­нице пульса, если измерить его лежа, а через минуту стоя. Так, разница пульса 0-12 говорит о хорошей тренированности, 12-18 – о средней, 19-25 – об отсутствии тренированности.

Оценить нагрузку можно по изменению жизненной емкости лег­ких. Если после занятий жизненная емкость легких осталась без изме­нения или немного увеличилась, значит, вы занимались легкой рабо­той, если снизилась на 100-200 см3 – средней, на 300-500 и более – тяжелой.

Определить величину нагрузки можно по частоте дыхания. После легкой работы частота дыхания составляет 20-25 раз в минуту, после средней – 25-40, после тяжелой – более 40 дыханий в минуту.

**Методика определения тяжести нагрузки по изменениям массы тела и динамометрии**. Определить величину нагрузки можно по изменению массы тела до и после физических упражнений. При малой нагрузке масса тела может уменьшиться на 300 г, при средней – на 400-700 г, при большой нагрузке потеря массы составит 800 г и более), а также по изменению силы мышц сгибателей кисти (ручная динамометрия) и разгибателей спины (становая динамометрия). Если показатель силы кисти после занятия остался без изменения или незначительно изменился, значит, нагрузка была малая, если снизился на 3-5 кг, то средняя, если на 6-10 кг и более – нагрузка большая.

По становой динамометрии: если показатель мало изменился, то нагрузка была легкой, при средней нагрузке он уменьшается на 5-15 кг, при тяжелой нагрузке – на 16-20 кг и более.

**Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе**. После 2-3 глубоких вдохов и выдохов сделать полный вдох (80-90 % максимального) и задержать дыхание. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. Если вы способны задержать дыхание на 65-75 с, то у вас средняя функцио­нальная подготовленность, менее 50 с – слабая, более 80 с – хорошая функциональная подготовленность. То же самое сделайте на полном выдохе. В этом упражнении средняя подготовленность у тех, кто может задержать дыхание 35-40 с, у тех, кто задерживает дыхание менее 20 с, подготовленность слабая, а те, кто задерживает дыхание более 45 с, имеют хорошую подготовленность.

**Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции**. Проверить состояние центральной нервной системы (ЦНС) можно при помощи ортостатической пробы, отражающей возбудимость нервной системы. Подсчет ведется следующим образом: в течение 15 с измеряется частота пульса в положении лежа, затем через 3-5 мин – в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 мин определяется состояние ЦНС. Возбудимость ЦНС: слабая 0-6, нор­мальная, средняя 7-12, живая 13-18, повышенная 19-24.

При самоконтроле за состоянием нервной системы можно исполь­зовать доступные каждому пробы. Например, представление о функ­ции вегетативной нервной системы можно получить по кожно-сосудистой реакции. Определяется она следующим образом: по коже каким-либо неострым предметом, например неотточенным концом каранда­ша, с легким нажимом проводят несколько полосок. Если в месте на­жима на коже появляется розовая окраска, кожно-сосудистая реакция в норме, белая – возбудимость симпатической иннервации кожных сосудов повышена, красная или выпукло-красная возбудимость сим­патической иннервации кожных сосудов высокая. Белый и красный дермограф может наблюдаться при отклонениях в деятельности вегетативной нервной системы (при переутомлении, во время болезни, при неполном выздоровлении).

Составитель: ПОЛИТИКА Оксана Ивановна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебная программа

с методическими рекомендациями

для студентов очно-заочной и заочной форм обучения

Технический редактор: Р.С. Юмагулова

Подписано в печать 25.12.2007. Формат 60х84 1/16.

Бумага писчая. Гарнитура «Таймс».

Усл. печ. л. 4,19. Уч.-изд. л. 4,75. Тираж 200 экз.

Цена свободная. Заказ № 244.

Отпечатано с готовых авторских оригиналов

на ризографе в издательском отделе

Уфимской государственной академии экономики и сервиса

450078, г. Уфа, ул. Чернышевского, 145, к. 227; тел. (347) 278-69-85.