



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

(подпись)

Мазитова Н.В.

(Ф.И.О.)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор департамента
физической культуры и спорта

Шакирова О.В.

(подпись)

«05» июля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивная хронобиология

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки очная

курс 3 семестр 5

лекции 00 час.

практические занятия 18 час.

лабораторные работы 00 час.

в том числе с использованием МАО лек. 00 /пр. 00 /лаб. 00 час.

всего часов аудиторной нагрузки 18 час.

самостоятельная работа 126 час.

в том числе на подготовку к экзамену 36 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрен

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрен

зачет не предусмотрен

экзамен 5 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта протокол № 12 от «05» июля 2019 г.

Директор Департамента физической культуры и спорта д.м.н., профессор Шакирова О.В.

Составитель: к.п.н., доцент Стеблій Т.В.

Владивосток

2019

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Директор Департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНАЯ ХРОНОБИОЛОГИЯ»

Рабочая программа дисциплины «Спортивная хронобиология» для бакалавров 3 курса обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физическая культура». Дисциплина «Спортивная хронобиология» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины (модули) по выбору» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 часа, из них 18 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены практические занятия (18 часов), самостоятельная работа студента (126 часов, в том числе на подготовку к экзамену 36 часов). Дисциплина реализуется на 3 курсе в 5 семестре.

Дисциплина «Спортивная хронобиология» логически и содержательно связана с такими курсами, как «Анатомия и спортивная морфология», «Спортивная биохимия», «Физиология физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Содержание дисциплины охватывает нижеследующий круг вопросов. Обзор биологических ритмов, их спектр. Закономерности осуществления процессов жизнедеятельности организма человека во времени и пространстве при занятиях физической культуры и спортом, т.е. пространственную организацию спортсменов. Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов. Биоритмы, тренировка, утомление. Адаптация и биоритмы. Индивидуальные особенности биоритмов. Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов. Биоритмы, тренировка, утомление.

Цель освоения дисциплины «Спортивная хронобиология» – сформировать у студентов систематизированные знания о хронобиологических закономерностях функционирования организма человека при занятиях различными видами спорта, а также научить их

использовать полученные знания в практической деятельности при разработке конкретных и эффективных программ в сфере спортивной тренировки.

Задачи курса:

1. Обеспечение студентов знаниями о хронобиологических особенностях организма человека и их проявлениях при занятиях спортом.
2. Изучение роли фактора времени в существовании и развитии биологических систем.
3. Изучение специфики применения оценки хронобиологических ритмов в спорте.
4. Рассмотрение основных аспектов спортивной хронобиологии в учебно-тренировочном процессе спортсменов.
5. Формирование умений, необходимых для использования полученных хронобиологических знаний в спортивной практике.

Для успешного изучения дисциплины «Спортивная хронобиология» у студентов должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- способность использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки;
- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;

- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	Знать	<ul style="list-style-type: none"> - современную литературу по теории и методике физического воспитания занимающихся, возрастные особенности контингента, организацию и методику отбора детей, особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки; - условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов.
	Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; - решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в базовых видах спорта; - обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; - организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.
	Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и

		<p>технической подготовленности спортсменов разной квалификации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оперативного контроля; - эталонной техникой в базовых видах спорта; - методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.
<p>ПК-4 Способен интегрировать (адаптировать) аспекты двигательной культуры стран АТР в отечественные оздоровительные системы</p>	Знать	<p>особенности Восточных оздоровительных систем, боевых искусств и условий их применения с учетом контингента занимающихся.</p>
	Уметь	<p>использовать традиционные средства и методы физической рекреации в сочетании с нетрадиционными оздоровительными системами стран АТР с учетом мотивационных, и психофизических особенностей занимающихся.</p>
	Владеть	<p>технологией проектирования программ двигательной активности оптимально сочетающих в себе аспекты традиционных и восточных рекреационно-оздоровительных систем.</p>

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрена учебным планом

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА.

Практические занятия (18 часов).

Занятие 1. Методы организации исследования биоритмов (2 часа).

1. Характеристика современного этапа развития хронобиологии.
2. Современные представления об общих принципах генерации биоритмов и их функциональной роли.

Занятие 2. Ритмы в биосфере. (2 часа).

1. Сопоставимость биологических ритмов с ритмами среды обитания.
2. Многолетние циклы.
3. Ритмы от суток до года.
4. Ритмы с периодами короче суток.

Занятие 3. Влияние солнечной активности на генотип (2 часа).

1. Солнечная активность и синхронизация ритма биологических систем.
2. Влияние периодических и непериодических изменений солнечной активности на организм.

Занятие 4. Регуляторы циркадианных биологических ритмов (2 часа).

1. Модели циркадианной организации.
2. Основные компоненты циркадианной части фотопериодической системы.

3. Пути поступления в организм и проведения фотопериодической информации.
4. Мелатонин – химический эквивалент темноты.
5. Регуляция циркадианной активности.
6. Функциональное взаимодействие биоритмов и эпифиза.

Занятие 5. Филогенетические аспекты биоритмов (1 час).

1. Биоритмы плода, их чувствительность к токсическим и тератогенным факторам.
2. Особенности биоритмов в детском и ювенильном периоде.
3. Возрастная хронобиология.
4. Возрастные изменения ритмов температуры тела, артериального давления, частоты сердечных сокращений, белков плазмы крови, клеток крови.
5. Возрастные изменения биоритмов эндокринной системы.

Занятие 6. Понятие о биоритмах и их классификация (1 час).

1. Суточные биоритмы и распределение нагрузки.
2. Физическая активность в разное время суток. Общие рекомендации.
3. Понятие о хронотипе. Утренний вечерний и недифференцированный типы.
4. Определение хронотипа.

Занятие 7. Адаптивная роль суточных ритмов (1 час).

1. Типы суточной активности.
2. Временная экологическая ниша.
3. Роль дня и ночи в эволюционной дивергенции.
4. Ночной и дневной образ жизни.
5. Специализация органов чувств.
6. Распределение поведения в течение суток.

7. Роль индивидуального опыта в суточном поведении.

Занятие 8. Нарушение биоритмов (1 час).

1. Коррекция десинхроза.
2. Смена поясного времени и ее влияние на организм спортсмена.
3. Педагогические и организационные средства ускорения адаптации организма спортсмена к новым условиям.

Занятие 9. Циркадианные ритмы и спортивная тренировка (1 час).

1. Циркадианная характеристика состояний нормы и патологии.
2. Критерии оценки адаптоспособности организмов на основе параметров циркадианных ритмов.

Занятие 10. Инфраничные ритмы функций организма и занятия спортом (1 час).

1. Инфраничные ритмы функций организма и занятия спортом.
2. Особенности параметров инфраничных ритмов в подростковом и юношеском возрасте при развитии разных двигательных качеств.

Занятие 11. Хронотипологические особенности человека и занятия спортом (1 час).

1. Хронотипологические особенности человека и занятия спортом.
2. Особенности формирования хронотипа у лиц, развивающих разные двигательные качества и тренирующихся в разное время суток.

Занятие 12. Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени (1 час).

1. Оценка времени в хронобиологии.
2. Восприятие времени спортсменами во время состязаний.

Занятие 13. Биоритмы спортивной результативности (1 час).

1. Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени.
2. Особенности восприятия времени и оценки временных интервалов у спортсменов разных видов спорта.
3. Восприятие времени человеком в зависимости от пола, возраста и уровня двигательной активности.

Занятие 14. Хронобиологические особенности здоровья спортсменов. Десинхроноз (1 час).

1. Хронобиологические особенности здоровья спортсменов.
2. Десинхроноз.
3. Феномены нарушения циркадианных ритмов.
4. Хронопатология и десинхроноз.
5. Причины и виды десинхроноза.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Спортивная хронобиология» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуто чная аттестация
1	Характеристика современного этапа развития хронобиологии.	ОПК- 3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 1-7
			Умеет		
			Владеет		
2	Циркадианные и инфраничные ритмы функций организма спортсмена и спортивная тренировка	ОПК- 3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 8-22
			Умеет		
			Владеет		
3	Хронотипологииче ские особенности спортсмена	ОПК- 3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 23-30
			Умеет		
			Владеет		
4	Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени	ОПК- 3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 31-35
			Умеет		
			Владеет		
5	Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов	ОПК- 3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 24, 27, 34
			Умеет		
			Владеет		
6	Хронобиологичес кие аспекты адаптации	ОПК- 3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 25-26, 30
			Умеет		
			Владеет		
7	Нарушение биоритмов. Десинхронизация биоритмов	ОПК- 3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 39-43
			Умеет		
			Владеет		

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Бабушкин, Г. Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74274.html>
2. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) [Электронный ресурс] / Г. А. Макарова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 160 с. — 978-5-906839-88-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65567.html>
3. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений. Теория и методика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф. П. Суслов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-0-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74302.html>
4. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Электронный ресурс] : справ. / сост. Царик А.В.. — Электрон. дан. — Москва : , 2018. — 1144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107260>

Дополнительная литература

1. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / под ред. Самсоновой А.В., Цаллаговой Р.Б.. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 456 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51921>
2. Корягина, Ю. В. Спортивная хронобиология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. В. Вернер. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 56 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64981.html>
3. Михайлова, Т. В. Дневник спортсмена [Электронный ресурс] : методическое пособие / Т. В. Михайлова, В. П. Губа. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 78 с. — 978-5-906839-96-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65558.html>
4. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : монография / Н. А. Фудин, А. А. Хадарцев, В. А. Орлов ; под ред. А. И. Григорьев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», Человек, 2018. — 320 с. — 978-5-9500178-7-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74298.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>
2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/>
«Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>
3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>
4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия): <http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»: www.biblioclub.ru.
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - <http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" - <http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" - <http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ - <http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приоритетная роль в учебном курсе отводится развитию познавательной деятельности студентов. На лекционных занятиях это достигается путем проблемного, диалогового её построения и использования материалов и примеров его организации для разновозрастных контингентов занимающихся, которые призваны, не столько иллюстрировать положения лекции, сколько служить исходным материалом для тех или иных выводов и построения различных подходов по решению задач.

На практических занятиях, которым отводится основное время,

студенты должны продемонстрировать умение самостоятельно формулировать проблему, очертить объект и предмет изучения в рамках определённого направления научного исследования и выработать стратегию поиска и исследования изучаемой проблемы. Для подготовки к практическим занятиям студентам заблаговременно сообщаются вопросы для обсуждения, список дополнительной литературы, форма проведения занятия и пр. На практических занятиях, предусматривающих сообщения с элементами дискуссии. При распределении заданий учитываются индивидуальные возможности и направление научной работы студентов.

В рамках учебного процесса предлагается три вида учебной нагрузки, которые входят в понятие общей трудоёмкости изучения дисциплины:

- аудиторная работа в виде традиционных форм: практические занятия, доклады, презентации и т.п.;

- самостоятельная работа студентов;

- консультации, в рамках которых преподаватель, с одной стороны оказывает индивидуальные консультации по ходу выполнения самостоятельных заданий, а с другой стороны, осуществляет контроль и оценивает результаты этих индивидуальных заданий.

Развитие самостоятельной познавательной деятельности студентов рассматривается не только как средство овладения знаниями, но и как одна из целей обучения.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ (проектов).

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К экзамену допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме экзамена предусмотренного учебным планом.

Проверка уровня освоения учебной дисциплины, понимания и изучения отдельных тем и курса в целом, а также процесс формирования компетенций осуществляется при помощи фонда оценочных средств.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), сдаче экзамена или консультации с преподавателем, студентам необходимо обратить особое внимание на

самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Рекомендации для подготовки устных ответов

Внимательно вдумавшись в вопрос, надо составить план ответа на него. Каждый пункт плана лучше всего раскрыть в виде кратких тезисов, отражая в них наиболее существенное в содержании вопроса.

1. Не следует превращать ответ в чтение подготовленных записей. ими можно воспользоваться, но лишь для того, чтобы обеспечить связность, логическую последовательность изложения.

2. Не следует избегать высказывания собственного понимания вопроса. Важно аргументировать свою мысль. В необходимых случаях преподаватель поможет студенту правильно разобраться в вопросе, понять свою ошибку, если она имеет место. Во всяком случае, не сама по себе ошибка в суждениях влечет за собой снижение оценки. Напротив, именно самостоятельность суждений, основанная на знании материала (учебных пособий, первоисточников, журнальных статей, монографий и др.), умение сознательно оперировать им являются главным показателем подготовленности студента по предмету. А осознать ошибку всегда поможет преподаватель. Более того, в определенных случаях студент может остаться при своем мнении, поспорить с преподавателем. Если это мнение основано на знании разных источников, в

которых позиции авторов не совпадают, студент может принять точку зрения какого-то одного автора, даже если она противоречит мнению преподавателя.

3. Работая над литературой, надо иметь в виду следующее: указанные в учебно-методическом пособии названия не исчерпывают всех источников, которые студенту необходимо знать, чтобы всесторонне раскрыть вопрос.

5. Целесообразно студенту регулярно пользоваться периодикой, которая окажет ему неоценимую помощь в углублении своих знаний.

Рекомендации по работе с литературой

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, из предложенных преподавателем.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные и практические занятия по дисциплине «Спортивная хронобиология» проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPPjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ; практические занятия проводятся в спортивных залах ДВФУ. Для выполнения самостоятельной работы студенты в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине «Спортивная хронобиология»
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физическая культура»
Форма подготовки: очная

**Владивосток
2019**

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине
«Спортивная хронобиология»
(126 часа)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
1	1-2 неделя	Характеристика современного этапа развития хронобиологии	12	коллоквиум (УО–2)
2	3-4 неделя	Циркадианные и инфрадианные ритмы функций организма спортсмена и спортивная тренировка	12	коллоквиум (УО–2)
3	5-6 неделя	Хронотипологические особенности спортсмена	12	коллоквиум (УО–2)
4	7-8 неделя	Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени	14	коллоквиум (УО–2)
5	9-10 неделя	Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов	14	коллоквиум (УО–2)
6	11-12 неделя	Хронобиологические аспекты адаптации	12	коллоквиум (УО–2)
7	13-14 неделя	Нарушение биоритмов. Десинхронизация биоритмов	14	коллоквиум (УО – 2)
16	В течение семестра	Подготовка к промежуточной аттестации	36	Устный опрос (экзамен)

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Спортивная хронобиология» является подготовка к практическим занятиям.

При самостоятельной работе по подготовке к устному опросу необходимо ознакомиться с темой и списком вопросов по теме. Повторите лекционный материал по теме, отметьте «проблемные» точки. Определите необходимую литературу из *рекомендованной к курсу*, можно воспользоваться источниками в интернет. При работе с источниками, учебниками и методическими пособиями, выполняйте общие рекомендации, по работе с литературой.

Студент должен быть готов ответить на поставленные вопросы, аргументировать свой вариант ответа, ответить на дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя. После окончания опроса оценить степень правильности своих ответов, уяснить суть замечаний и комментариев преподавателя. В рамках данной дисциплины особое внимание необходимо уделить типам рациональности, логике научного исследования, методологическим особенностям научного исследования, способам согласования методологических характеристик.

Требования к устному ответу

1. Развернутый ответ должен быть полным структурно: состоять из вступления, основной части, включающей в себя изложение материала, примеров, их обоснование, и концовки.
2. Начало и концовка должны соответствовать теме высказывания.
3. Ответ должен быть полным, т.е. освещать все сформулированные вопросы.
4. Иллюстративная часть должна быть представлена полно и правильно. примеры приводятся в соответствии с темой устного ответа. примеров должно быть достаточное количество, чтобы проиллюстрировать каждое положение.

5. Объяснение примеров нельзя признать полным и правильным, если анализ конкретного примера подменен указаниями общего характера.

6. Необходимо следовать за тем, чтобы ответ не был перегружен лишней информацией, не имеющей отношения к теме.

7. Ответ должен быть последовательным и связным.

8. Говорить следует в таком темпе и настолько громко, чтобы все было понятно, чтобы группе было комфортно воспринимать ответ; не следует забывать о логическом ударении на особо важных словах.

9. Необходимо избегать длинных неоправданных пауз, т.к. они мешают восприятию речи, а в важных фрагментах ответа делать паузы, дающие возможность осмыслить сказанное.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку, в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);

- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;

- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;

- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы (устный ответ / доклад)

✓ 100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«Спортивная хронобиология»
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физическая культура»
Форма подготовки: очная

Владивосток
2019

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
«Спортивная хронобиология»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	Знать	<ul style="list-style-type: none"> - современную литературу по теории и методике физического воспитания занимающихся, возрастные особенности контингента, организацию и методику отбора детей, особенности планирование учебно-тренировочной работы с со спортсменами разной квалификации; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки; - условия подготовки спортсменов к соревнованиям; организацию и содержание работы со спортсменами массовых разрядов.
	Уметь	<ul style="list-style-type: none"> - планировать, организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия со спортсменами разной квалификации; - решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания в базовых видах спорта; - обеспечивать безопасность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях; - организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием.
	Владеть	<ul style="list-style-type: none"> - методикой подбора и проведения тестов, для определения уровня физической и технической подготовленности спортсменов разной квалификации; - навыками оперативного контроля; - эталонной техникой в базовых видах спорта; - методом наглядного показа двигательных действий; навыками судьи по спорту.

ПК-4 Способен интегрировать (адаптировать) аспекты двигательной культуры стран АТР в отечественные оздоровительные системы	Знать	особенности Восточных оздоровительных систем, боевых искусств и условий их применения с учетом контингента занимающихся.
	Уметь	использовать традиционные средства и методы физической рекреации в сочетании с нетрадиционными оздоровительными системами стран АТР с учетом мотивационных, и психофизических особенностей занимающихся.
	Владеть	технологией проектирования программ двигательной активности оптимально сочетающих в себе аспекты традиционных и восточных рекреационно-оздоровительных систем.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Характеристика современного этапа развития хронобиологии.	ОПК-3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 1-7
			Умеет		
			Владеет		
2	Циркадианные и инфрадианные ритмы функций организма спортсмена и спортивная тренировка	ОПК-3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 8-22
			Умеет		
			Владеет		
3	Хронотипологические особенности спортсмена	ОПК-3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 23-30
			Умеет		
			Владеет		
4	Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени	ОПК-3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 31-35
			Умеет		
			Владеет		

5	Биоритмы и их влияние на физическую активность спортсменов	ОПК-3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 24, 27, 34
			Умеет		
			Владеет		
6	Хронобиологические аспекты адаптации	ОПК-3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 25-26, 30
			Умеет		
			Владеет		
7	Нарушение биоритмов. Десинхронизация биоритмов	ОПК-3 ПК-4	Знает	Коллоквиум (УО-2)	Вопросы к экзамену 39-43
			Умеет		
			Владеет		

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Спортивная хронобиология» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **экзамена**.

Характеристика экзамена

Экзамен - средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Контрольные вопросы к экзамену

1. Понятие биологического ритма и его основные параметры.
2. Классификации биологических ритмов.
3. Биологические часы и хронобиология.
4. Механизм возникновения ритмов.

5. Влияние экзогенных и эндогенных факторов на ритмичность функций организма.
6. Циркадианные ритмы организма как фундаментальное свойство живого.
7. Роль циркадианных ритмов в адаптации организма.
8. Циркадианная характеристика состояний нормы и патологии.
9. Критерии оценки адаптоспособности организмов на основе параметров циркадианных ритмов.
10. Методика исследования циркадианных ритмов.
11. Влияние гипер- и гипокинезии на циркадианные ритмы.
12. Циркадианная динамика работоспособности и физиологических функций организма при спортивной тренировке.
13. Влияние времени суток на эффективность развития двигательных качеств.
14. Колебания специальной работоспособности и физиологических функций организма у спортсменов, тренирующихся в разное время суток.
15. Особенности планирования и проведения тренировок и соревнований в зависимости от циркадианных ритмов спортсмена.
16. Понятие и характеристика инфрадианных ритмов.
17. Особенности протекания инфрадианных ритмов на разных уровнях организации.
18. Влияние инфрадианных ритмов на работоспособность и проявления различных физических качеств.
19. Влияние инфрадианных ритмов психическое и эмоциональное состояние.
20. Инфрадианные ритмы и спортивная тренировка, их учет в построении макро, мезо и микроциклов.
21. Особенности параметров инфрадианных ритмов в подростковом и юношеском возрасте при развитии разных двигательных качеств.

22. Хронобиологический тип человека и его влияние на работоспособности, поведенческие и психологические особенности.

23. Основные хронобиологические типы человека и их характеристика.

24. Влияние хронотипа на мышечную деятельность. Особенности формирования хронотипа у лиц развивающих разные двигательные качества и тренирующихся в разное время суток.

25. Изменения функционального состояния человека при адаптации к новым климатогеографическим условиям. Продолжительность времени адаптации.

26. Особенности адаптации в зависимости от количества пересеченных часовых поясов. Рекомендации по режиму в процессы временной адаптации.

27. Работоспособность и проявления физических качеств после трансмеридиональных перемещений.

28. Факторы, влияющие на скорость перестройки циркадианных ритмов после перемещения.

29. Возрастные и региональные особенности хронофизиологической адаптации.

30. Динамика проявления физических качеств в период хронобиологической адаптации после пересечения нескольких часовых поясов.

31. Характеристика биологического времени.

32. Факторы, влияющие на восприятие и оценку времени человеком. Особенности восприятия времени и оценки временных интервалов у спортсменов разных видов спорта.

33. Влияние хронотипа, психофизиологических особенностей и функциональных асимметрий на восприятие времени человеком. Циркадианные изменения восприятия времени.

34. Восприятие времени человеком в зависимости от пола, возраста и уровня двигательной активности.
35. Методики исследования восприятия времени у человека.
36. Представление о здоровье с точки зрения хронобиологии.
37. Уровень здоровья человека и методика его поределения.
38. Состояние циркадианной системы организма – как критерий общего функционального состояния.
39. Хронопатология и десинхроноз.
40. Причины и виды десинхроноза.
41. Изменение параметров циркадианных ритмов при десинхронозе.
42. Проблема десинхроноза в спорте и планирование тренировочных нагрузок.
43. Профилактика десинхроноза.

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене
по дисциплине «Спортивная хронобиология»**

Баллы	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
100-86	«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
85-56	«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

55-45	«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
Менее 45	«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Спортивная хронобиология» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Спортивная хронобиология» проводится в форме контрольных мероприятий (*собеседования и докладов*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Перечень и характеристика оценочных процедур

Характеристика (УО-2) коллоквиум

УО-2 коллоквиум - средство контроля усвоения учебного материала

темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.

Вопросы для текущей аттестации (УО-2) коллоквиум

1. Характеристика современного этапа развития хронобиологии.
2. Современные представления об общих принципах генерации биоритмов и их функциональной роли.
3. Сопоставимость биологических ритмов с ритмами среды обитания.
4. Многолетние циклы.
5. Ритмы от суток до года.
6. Ритмы с периодами короче суток.
7. Солнечная активность и синхронизация ритма биологических систем.
8. Влияние периодических и непериодических изменений солнечной активности на организм.
9. Модели циркадианной организации.
10. Основные компоненты циркадианной части фотопериодической системы.
11. Пути поступления в организм и проведения фотопериодической информации.
12. Мелатонин – химический эквивалент темноты.
13. Регуляция циркадианной активности.
14. Функциональное взаимодействие биоритмов и эпифиза.
15. Биоритмы плода, их чувствительность к токсическим и тератогенным факторам.
16. Особенности биоритмов в детском и ювенильном периоде.
17. Возрастная хронобиология.
18. Возрастные изменения ритмов температуры тела, артериального давления, частоты сердечных сокращений, белков плазмы крови, клеток крови.
19. Возрастные изменения биоритмов эндокринной системы.

20. Суточные биоритмы и распределение нагрузки.
21. Физическая активность в разное время суток. Общие рекомендации.
22. Понятие о хронотипе. Утренний вечерний и недифференцированный типы.
23. Определение хронотипа.
24. Типы суточной активности.
25. Временная экологическая ниша.
26. Роль дня и ночи в эволюционной дивергенции.
27. Ночной и дневной образ жизни.
28. Специализация органов чувств.
29. Распределение поведения в течение суток.
30. Роль индивидуального опыта в суточном поведении.
- 31.1. Коррекция десинхроза.
- 32.2. Смена поясного времени и ее влияние на организм спортсмена.
- 33.3. Педагогические и организационные средства ускорения адаптации организма спортсмена к новым условиям.
34. Циркадианная характеристика состояний нормы и патологии.
35. Критерии оценки адаптоспособности организмов на основе параметров циркадианных ритмов.
36. Инфрадианные ритмы функций организма и занятия спортом.
37. Особенности параметров инфрадианных ритмов в подростковом и юношеском возрасте при развитии разных двигательных качеств.
38. Хронотипологические особенности человека и занятия спортом.
39. Особенности формирования хронотипа у лиц, развивающих разные двигательные качества и тренирующихся в разное время суток.
40. Оценка времени в хронобиологии.
41. Восприятие времени спортсменами во время состязаний.
42. Проблема времени в хронобиологии и представления спортсменов о восприятии ими времени.

43. Особенности восприятия времени и оценки временных интервалов у спортсменов разных видов спорта.
44. Восприятие времени человеком в зависимости от пола, возраста и уровня двигательной активности.
45. Хронобиологические особенности здоровья спортсменов.
46. Десинхроноз.
47. Феномены нарушения циркадианных ритмов.
48. Хронопатология и десинхроноз.
49. Причины и виды десинхроноза.

Критерии оценки (устный ответ)

100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений,

процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.