МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор СКИПТБ (филиал) ФГБОУ ВО
«МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)
_____ Н.С. Коржикова
«21» апреля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.01.07 ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ
Физическая культура и спорт

Кафедра:	Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Направление подготовки:	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Направленность (профиль):	Проектирование программного обеспечения
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Год набора:	2025
Общая трудоемкость:	72 часов/2 з.е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00b895e5d3e87e5e81c0f723de8ac92877
Действителен: с 06.08.2024 по 30.10.2025
Владелец: **Коржикова Надежда Сергеевна**
Должность: **Директор**

Вязьма, 2025 г.

Программу составил(и):
ассистент Кузьминова А.В.
Шабанова Елена Сергеевна

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Физическая культура и спорт"
разработана на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 27 марта 2025 г. протокол № 9 в соответствии
с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 929)

Руководитель ОПОП
канд. пед. наук, доцент Кузьмин К.А._____

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от 11 апреля 2025 г. № 9
Зам. директора Комарова Ольга Валерьевна_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Системной автоматизации и информационных технологий
Протокол от 14 апреля 2025 г. № 9
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич_____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

Формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно- оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО КУРСАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Курс	Шифр компетенции
1	Секционно-спортивный модуль	3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Специально-тренировочный модуль	3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Учебно-тренировочный модуль	3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Распределение часов дисциплины

Курс	2		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 2 курс

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их

УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Курс	Часов	Интер акт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1.Раздел 1.Основные понятия физической культуры и её основные компоненты.						
1.1	**Тема 1. Основные Основные понятия физической культуры и её основные компоненты. Содержание: 1. Физическая культура, как часть культуры человека. 2. Физическое воспитание. 3. Спорт в жизни человека. Знать: Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. /Лек/**	2	2	0	0	УК-7.1	устный опрос, тестирование
1.2	**Тема 1: Основные понятия физической культуры и её основные компоненты. Содержание: Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность. Знать: основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Уметь: использовать понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Владеть: материалом основных понятий физической культуры и ее структурными компонентами /Ср/**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
	Раздел 2.Раздел 2. Физиологические основы физической культуры.						
2.1	**Тема 2.1 Физиологические основы физической культуры. Содержание: Физиология движения. Двигательные действия. Знать: физиологические основы физической культуры. Уметь: формировать двигательный навык; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Владеть: материалом физиологических основ и двигательных навыков физической культуры. /Ср/**	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, тестирование
2.2	**Тема 2.2 Физиологические основы физической культуры. Содержание: Физиология движения. Двигательные действия. Формирование двигательного навыка. Знать: физиологические основы физической культуры, принципы формирования двигательного навыка. Уметь: формировать двигательный навык; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и**	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	туризма для сохранения и укрепления здоровья. Владеть: материалом физиологических основ и двигательных навыков физической культуры. /Ср/						
	Раздел 3.Раздел 3. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.						
3.1	**Тема 3.1 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Содержание: Основные функциональные системы организма. Функции опорно-двигательного аппарата. Основные группы мышц человека. Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений на различные функциональные системы организма. Владеть: материалом основных функциональных систем и их изменениями под влиянием физических упражнений. /Ср/**	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, тестирование
3.2	**Тема 3.2 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Содержание: Функции мышечной системы и ее изменения под влиянием физических нагрузок. Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений на различные функциональные системы организма. Владеть: материалом основных функциональных систем и их изменениями под влиянием физических упражнений. /Ср/**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
	Раздел 4.Раздел 4. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок.						
4.1	**Тема 4.1 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок. Содержание: Сердечно-сосудистая система. Основные функции крови. Изменение в работе сердечно-сосудистой системы под**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, тестирование

	воздействием физических нагрузок. Знать: функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма -сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физических упражнений. Владеть: материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок. /Ср/						
4.2	**Тема 4. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок. Содержание: Функции дыхательной системы и ее изменение под влиянием физических нагрузок. Знать: функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма -сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физических упражнений. Владеть: материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок. /Ср/**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
	Раздел 5.Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка						
5.1	**Тема 5.1 Общая и специальная физическая подготовка. Содержание: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Знать: основы общей и специальной физической подготовки. Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки. Владеть: средствами и методами для организаций общей и специальной физической подготовки. /Ср/**	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, тестирование
5.2	**Тема 5.2 Общая и специальная физическая подготовка. Содержание: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Физические качества.Развитие физических качеств. Знать: основы общей и специальной физической подготовки. Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки. Владеть: средствами и методами**	2	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	для организаций общей и специальной физической подготовки. /Ср/						
	Раздел 6.Подготовка к зачёту и проведение зачёта						
6.1	**Контроль. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/**	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачету, тестирование

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые технологии

Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки; предлагает выбор - разные социальные роли и «маски», варианты решения задач, которые позволяют лучше узнать себя, проконтролировать свое поведение, эффективнее справиться со сложным делом; создает среду для повышения мотивации с помощью активизации воображения, «духа соперничества», азарта, групповой деятельности

Информационные технологии

Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта

Технология организации самостоятельной работы

Организации самостоятельной работы учащихся на более высоком уровне может способствовать применение технологии проектного и проблемного обучения. Методы самостоятельного приобретения знаний основаны на использовании проблемного обучения

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (далее - СРС) – это планируемая учебная, практическая, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время (свободное от аудиторных учебных занятий) по заданию и при методическом руководстве педагогического работника, отнесенного к профессорско-преподавательскому составу (далее – преподаватель) и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях, но без их непосредственного участия.

СРС по заданию и при методическом руководстве преподавателя и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях, реализуется во время групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с преподавателями Университета и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальных консультаций), а также во время текущего контроля выполнения заданий, отнесенных к самостоятельной работе обучающихся.

Целью СРС является овладение формирование компетенций через овладение знаниями, умениями и навыками профессиональной деятельности по направлению подготовки (специальности). Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

Формы самостоятельной работы обучающихся определяются преподавателями кафедр Университета при разработке рабочих программ дисциплин (модулей), рабочих программ практик, НИР, программ государственной итоговой (итоговой) аттестации, методических указаний по выполнению практических, лабораторных работ, написанию курсовых работ/проектов и ВКР в соответствии с их содержанием.

В университете оборудованы специальные помещения для самостоятельной работы обучающихся. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно -телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования индикаторов их достижения в процессе освоения ОПОП

УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Недостаточный уровень:

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни не сформированы

Навыки владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования не сформированы

Пороговый уровень:

Сформированы базовые структуры знаний по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни фрагментарны и носят репродуктивный характер

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Продвинутый уровень:

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни обширные системные

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий

Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Высокий уровень:

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций

Характеристики индикаторов достижения компетенций	**1. Недостаточный: компетенции не сформированы.**	**2. Пороговый: компетенции сформированы.**	**3. Продвинутый: компетенции сформированы.**	**4. Высокий: компетенции сформированы.**
Знания:	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
Умения:	Умения не сформированы.	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
Навыки:	Навыки не сформированы.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и

знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	**Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»**	**Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»**	**Оценка «зачтено/отлично», «отлично»**

Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине (молулю) для проведения промежуточной аттестации

ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.
1. Недостаточный уровень
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни не сформированы
Навыки владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования не сформированы
2. Пороговый уровень
Сформированы базовые структуры знаний по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни фрагментарны и носят репродуктивный характер
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности
3. Продвинутый уровень
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни обширные системные
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий
Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
4. Высокий уровень

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)
ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА.

Тема 1. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты.
1. Назовите предмет теории и методики физической культуры.
2. Сколько форм физической культуры?
3. Что такое физическая культура?
4. Что такое спорт?
5. Физическое воспитание - это?
6. Дать определение: "физическая культура".
7. Назовите основные компоненты (виды) физической культуры.
8. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
9. Назовите общекультурные функции физической культуры?
10. Раскройте понятие рекреационная физическая культура.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УК-7).

Тема 1. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты.
1. Физическая подготовленность характеризуется:
а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;
б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;
в) пропорциональным телосложением, нормой жироотложения;
г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.
2. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:
а) преобразование собственных возможностей;
б) приспособление к окружающим условиям;
в) изменение внешнего мира, окружающей среды;
г) физическое воспитание.
3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:
а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности;
в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
г) в создании специфических духовных ценностей.
4. Вставьте пропущенное слово:
Основным средством физического воспитания является _____.
5. Вставьте пропущенное слово:
Физическое развитие - это процесс становления, формирования и изменения в жизни человека морфофункциональных свойств его _____.
6. Вставьте пропущенное слово:
Результатом физической подготовки является физическая_____.
7. Вставьте пропущенное слово:
Техника физического упражнения - это наиболее эффективный способ выполнения _____ действия.
8. Автор первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук:
а) Бирзин Б.К.;
б) Лесгафт П.Ф.;
в) Гориневский В.В.;
г) Бутовский А.Д..
9. Что такое «двигательный навык»:
а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения;
б) уровень и степень физической подготовленности;
в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия,0 а не на отдельных движениях;
г) целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача.
10. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
а) оздоровительных задач;
б) образовательных задач;
в) воспитательных задач;
г) всех вышеперечисленных.

Тема 2. Физиологические основы физической культуры

1. Вставьте пропущенное слово:
Спортивно-реабилитационная физическая культура направлена на _____ функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.
2. Вставьте пропущенное слово:
Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется _____ и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимов работы и отдыха.
3. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС, в зависимости от возраста и состояния здоровья:
а) от 90 до 130 уд/мин;
б) от 100 до 170-180 уд/мин;
в) от 180 до 220 уд/мин;
г) от 180 до 250 уд/мин;
д) от 90 до 220 уд/мин.
4. Укажите объём двигательной активности в неделю, рекомендованный в оздоровительных целях для студентов вузов.
а) 6-8 ч.;
б) 8-10 ч.;
в) 10-14 ч.;
г) 21-28 ч.;
д) 30-32 ч.
5. Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):
а) снижением артериального давления;
б) расстройством тонкой мышечной координации;
в) увеличением частоты сердечных сокращений;
г) ухудшением зрения, слуха;
д) появлением диспепсических расстройств.
6. Вставьте пропущенное слово:
Спортивная тренировка сопровождается урежением частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания _____.
7. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):
а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;
б) рациональное использование ресурсов организма;
в) быстрая активизация функций организма в начале работы;
г) частичное использование ресурсов организма;
д) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.
8. Вставьте пропущенное слово:
На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена _____ физическая культура.
9. Влияние гиподинамии на мышечную систему?
а) наблюдается атрофия скелетных мышц, мышцы становятся тоньше;
б) не наблюдается атрофии скелетных мышц, повышается диаметр мышечных волокон;
в) наблюдается гипертрофия скелетных мышц, увеличивается диаметр мышечных волокон;
г) наблюдается повышение в мышцах числа митохондрий;
д) вовлекается в работу большое количество быстрых двигательных единиц.
10. Физиологические процессы преобладающие в восстановительном периоде после физической работы:
а) процессы диссимиляции;
б) процессы диффузии;
в) процессы ассимиляции;
г) процессы секреции;
д) процессы фильтрации.

Тема 3. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.
1. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
а) Физическим совершенством;
б) Спортивной тренировкой;
в) Физической подготовкой;
г) Нагрузкой.
2. Вставьте пропущенные слова:
Ассимиляция или _____ — совокупность процессов биосинтеза, определяющих образование веществ, нужных для замещения старых и построения новых клеток_____.
3. Назовите компонент, не входящий в состав опорно-двигательного аппарата:
а) Кости
б) Костный мозг
в) Головной мозг
г) Мышцы
д) Связки
4. Вставьте пропущенное слово:
Отсутствие достаточной двигательной активности приводит к _____ суставного хряща и изменению суставных поверхностей сочленяющихся костей, к появлению болевых ощущений, создаются условия для образования воспалительных процессов.

б) избыточная изменчивость техники движения;
в) повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам.
9. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...
а) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
б) закономерностями формирования двигательных навыков;
в) соотношением методов обучения и воспитания;
г) индивидуальными особенностями обучаемого.
10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с…
а) рекомендациями дидактических принципов;
б) задачами физического образования;
в) с целевыми установками обучения;
г) закономерностями формирования двигательных навыков.

Тема 4. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок.
1. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
а) время выполнения двигательного действия;
б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
в) продолжительность сна;
г) коэффициент выносливости;
д) цвет кожи.
2. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:
а) 90 уд/мин;
б) 100-110 уд/мин;
в) 130 уд/мин;
г) 150-160 уд/мин;
д) 68-72 уд. мин.
3. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:
а) анаэробного характера;
б) аэробного характера;
в) аэробно-анаэробного характера;
г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера;
д) аэробную гимнастику.
4. Вставьте пропущенное слово:
Активная мышечная деятельность способствует _____ сердечной мышцы и увеличению его полостей.
5. Укажите, как влияет активная двигательная деятельность на кровеносные сосуды. (Выберите три варианта)
а) расширение кровеносных сосудов;
б) сужение кровеносных сосудов;
в) повышение тонуса их стенок;
г) снижение тонуса их стенок ;
д) повышение их эластичности;
е) уменьшение их эластичности.
6. Вставьте пропущенное слово:
Количество дыханий в одну минуту (смена вдоха и выдоха и дыхательной паузы) называется _____.
7. Вставьте пропущенное слово:
_____ — количество кислорода, которое требуется для окисления продуктов обмена веществ, образовавшихся при физической работе.
8. Вставьте пропущенное слово:
_____ объем дыхания (МОД) характеризует функцию внешнего дыхания, определяется произведением частоты дыхания на дыхательный объем.
9. Вставьте пропущенное слово:
_____ — жидкая ткань, циркулирующая в кровеносной системе человека и представляющая собой непрозрачную красную жидкость, состоящую из бледно-желтой плазмы и взвешенных в ней клеток — красных кровяных телец (эритроцитов), белых кровяных телец (лейкоцитов) и красных пластинок (тромбоцитов).
10. Вставьте пропущенное слово:
Спортивная тренировка сопровождается урежением частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания _____.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.
1. Сила – это:
а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины;
в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
г) способность человека проявлять большие мышечные усилия;
д) способность человека преодолевать внешнее сопротивление.
2. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:
а) статическую;
б) умеренную;
в) силовую.

б) напряжение;
в) утомление.
5. Что входит в общую физическую подготовку:
а) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств;
б) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие организма;
в) физические упражнения, которые направлены на развитие силы.
6. Основой методики воспитания физических качеств является:
а) систематичность выполнения упражнений;
б) постепенное повышение силы воздействия;
в) цикличность педагогических воздействий.
7. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость:
а) упражнения на открытом воздухе при низких температурах;
б) передвижения на лыжах и бегом на местности в условиях бездорожья;
в) упражнения на растягивание (махи руками, ногами, супинация и пронация конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).
8. Гибкость:
а) способность выполнять разминочные упражнения неограниченное количество раз;
б) способность управлять своими чувствами и эмоциями;
в) способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.
9. Координация — это способность:
а) управлять своими движениями в пространстве и времени;
б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
в) выполнять движения с большой амплитудой.
10. Быстрота – это способность:
а) быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения;
б) совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени;
в) управлять своими движениями в пространстве и времени.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ.
Тема 1. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты.
1. Назовите исходные понятия и предмет теории и методики физической культуры.
2. Перечислите формы физической культуры.
3. Охарактеризовать: физическая культура как часть общей мировой культуры.
4. Дать характеристику: спорт как особое явление в системе физической культуры.
5. Назовите влияние физического воспитания на развитие личности.
6. Раскрыть понятие: физическая культура как часть культуры человека.
7. Назовите основные компоненты (виды) физической культуры.
8. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
9. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
10. Раскройте понятие рекреационная физическая культура.

Тема 2.1 Физиологические основы физической культуры.
1. Дать определение: "адаптация".
2. Что такое спортивная физиология?
3. Как вы понимаете термин: физическая работоспособность?
4. Назовите функциональные резервы организма.
5. Перечислите классификацию физических упражнений.
6. Дать определение: "физиологические механизмы".
7. Что влияет на формирование двигательных умений и навыков?
8. Какие базовые направления физиологии физического воспитания и спорта?
9. Продолжите фразу: Двигательный навык - это?
10. Назовите физиологические основы двигательных навыков.

Тема 2.2 Физиологические основы физической культуры.
1. Что такое адаптация и функциональные резервы организма?
2. Дайте определение: спортивная физиология.
3. Раскройте понятие: физическая работоспособность.
4. Проанализировать особенности мышечной работы в различных условиях.
5. Рассмотреть физиологическую характеристику и классификацию физических упражнений.
6. Определить физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.
7. Охарактеризовать формирование двигательных умений и навыков.
8. Определить базовые направления физиологии физического воспитания и спорта.
9. Проанализировать влияние двигательного навыка на развитие мышечной системы.
10. Рассмотреть физиологические основы двигательных навыков.

Тема 3.1 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.
1. Перечислите функциональные системы организма.
2. Что такое нервная система?
3. Назовите признаки утомления.
4. Перечислите признаки переутомления.

5. Какие функции выполняет опорно-двигательный аппарат?
6. Дайте определение опорно-двигательному аппарату.
7. Назовите социальные и биологические факторы.
8. Что такое кровеносная система?
9. Продолжите фразу: Двигательная активность - это?
10. Перечислите влияние социальных факторов на физическое развитие человека.

Тема 3.2 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.
1. Рассмотреть функциональные системы организма.
2. Раскройте понятие "нервная система".
3. Проанализировать процессы утомление и переутомление при физической и умственной работе.
4. Определить основные факторы производственной среды и их неблагоприятное влияние на организм человека.
5. Дать характеристику: опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
6. Обосновать воздействие внешней среды на организм человека.
7. Определить социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Рассмотреть воздействие физической тренировки на кровеносную систему.
9. Рассмотрите двигательную активность в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека.
10. Определите физиологические изменения в процессе тренировок.

Тема 4.1 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок.
1. Какие функции выполняет дыхательная система при занятиях физическими упражнениями?
2. Назовите значение и функциональные возможности дыхания.
3. Какие функции выполняет сердечно-сосудистая система при занятиях физическими упражнениями?
4. Дать определение сердечно-сосудистой системы.
5. Перечислите основные функции крови.
6. Что такое ЧСС?
7. Охарактеризуйте механизм дыхания.
8. Назовите возрастные особенности системы дыхания.
9. Как работает сердечно-сосудистая система?
10. Перечислите возрастные особенности сердечно-сосудистой системы.

Тема 4.2 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок.
1. Охарактеризуйте дыхательную систему и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
2. Рассмотреть значение и функциональные возможности дыхания.
3. Раскройте понятие: сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
4. Определите значение и функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
5. Обоснуйте основные функции крови.
6. Определите частоту сердечных сокращений при физической нагрузке.
7. Назвать системы дыхания, механизм дыхания.
8. Рассмотреть возрастные особенности системы дыхания.
9. Охарактеризовать понятие сердечно-сосудистой системы, механизм работы.
10. Обосновать возрастные особенности сердечно-сосудистой системы.

Тема 5.1 Общая и специальная физическая подготовка.
1. Что такое общая физическая подготовка (ОФП)?
2. Что такое специальная физическая подготовка (СФП) студента?
3. Перечислите физические качества человека.
4. Назовите средства спортивной подготовки.
5. Дайте определение: Быстрота - это?
6. Как регулировать дозировку физической нагрузки?
7. Перечислите правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Что такое самоконтроль?
9. Охарактеризуйте физическое качество: Сила.
10. Продолжите определение: Гибкость - это?

Тема 5.2 Общая и специальная физическая подготовка.
1. Что такое общая физическая подготовка (ОФП)?
2. Что такое специальная физическая подготовка (СФП) студента?
3. Раскройте характеристики ОФП и СФП.
4. Определить средства спортивной подготовки.
5. Назовите организацию и структуру отдельного тренировочного занятия.
6. Рассмотреть: дозировка физической нагрузки.
7. Обосновать правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Охарактеризовать: самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
9. Перечислите физические качества, их характеристика.
10. Рассмотреть развитие физических качеств - средства и методы.

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

Вопросы к зачету 2 семестр
"Знать"
1.Укажите правильную последовательность этапов выполнения броска мяча (например, легкой атлетики)
A) Разгон
B)Подготовительная стойка
C) Вытягивание руки
D) Бросок
2.Укажите правильную последовательность этапов выполнения кувырка вперед:
A) Упор на плечи
B) Перенос веса на плечи
C) Сгибание ног
D) Вытягивание ног вперед
3.Укажите правильную последовательность основных этапов подготовки к физической разминке:
A) Общая разминка
B) Специальная разминка
C) Завершение разминки
D) Разминка отдельных групп мышц
4.Укажите правильную последовательность выполнения основных элементов спортивного танца:
A) Подготовительная позиция
B) Поворот
C)Первое движение
D) Заключительная позиция
5.Укажите правильную последовательность важнейших этапов в занятиях по йоге:
A) Асаны (упражнения)
B) Дыхательные упражнения
C) Подготовка (выбор места, положение тела)
6. Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками.
Виды спорта Характеристика
А) Футбол 1) Игра с ракеткой и мячом на корте
Б) Баскетбол 2) Командная игра на площадке с корзинами
В) Теннис 3) Игра с мячом, целью которой является забивание голов в ворота
Г) Волейбол 4) Игра с мячом, целью которой в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук.
5) Игра с мячом, целью которой игроки, передавая мяч партнёрам только руками, стремятся забросить его в ворота соперника, находясь вне 6-метровой зоны перед воротами.
7. Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками.
Фитнес-направления Характеристика
А) Аэробика 1) Упражнения на развитие мышц и гибкости
Б) Пилатес 2) Упражнения, основанные на ритмичных движениях
В) Силовой тренинг 3) Тренировка с весами для наращивания силы
Г)Оздоровительный фитнес. 4)Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и оздоровление различных функций и систем организма.
5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности.
8. Установите соответствие между группами мышц и упражнениями.
Группы мышц Упражнения
А) Грудные мышцы 1) Приседания с весом
Б) Спинные мышцы 2) Тяга штанги в наклоне
В) Ноги 3) Жим штанги лежа
Г)Плечевой пояс 4)Подъём гантелей перед собой
5)Подъем рук над головой
9. Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями.
Характеристики здоровья Определения
А) Физическое здоровье 1) Эмоциональное и психологическое состояние
Б) Психическое здоровье 2) Общая работоспособность организма
В)Индивидуальное здоровье 3)Персональное самочувствие
Г) Социальное 4)Состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.
5)Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
10. Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями.
Спортивные мероприятия Цели
А) Олимпийские игры 1) Пропаганда здорового образа жизни
Б) Спортивные соревнования 2) Определение лучших спортсменов
В) Учебно-тренировочные занятия 3) Укрепление здоровья
Г)Рекламно-пропагандистские мероприятия 4)Пропаганда определенного вида спорта
5)Определение нравственных качеств
"Уметь"
11.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что является основными компонентами физической подготовки?
A) Сила

12.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания
13.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "гибкость" в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы
14.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки?
А) Углеводы
Б) Жиры
В) Белки
г) Витамины
15.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
К каким видам спорта относится плавание?
А) Индивидуальные
Б) Командные
В) Олимпийские
Г) Все вышеперечисленные
16..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "кардионагрузка"?
А) Нагрузка на верхнюю часть тела
Б) Упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений
В) Упражнения для улучшения гибкости
Г) Нагрузка с использованием свободных весов
17 .Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое физическая культура?
А) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, направленных на физическое и интеллектуальное развитие человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни.
Б) Ведение активного образа жизни
В) Спортивные достижения
Г) ЗОЖ
18.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания
19.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "гибкость" в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы
20.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки?
А) Углеводы
Б) Жиры
В) Белки
"Владеть"
21.Вопрос: Выберите одно физическое упражнение, например, приседания. Опишите технику выполнения этого упражнения, его преимущества и противопоказания. Как это упражнение влияет на развитие мышечной силы и выносливости?
22.Вопрос:Опишите, как мотивация влияет на результаты спортсмена. Приведите примеры, как разные виды мотивации (внутренняя и внешняя) влияют на его достижения.
23.Вопрос:Спортсмен-легкоатлет на тренировке получил растяжение Ligamentum cruciatum (крестообразной связки). Какие действия должны предпринять тренер и сам спортсмен в данной ситуации?
24.Вопрос:Проведите анализ своего режима физической активности за последнюю неделю. Опишите, какие виды физической активности вы практиковали, как долго и с какой интенсивностью. Как вы считаете, достаточно ли этого для поддержания здоровья? Обоснуйте свой ответ.
25.Вопрос:Напишите эссе на тему "Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний". Включите в свой анализ информацию о том, какие виды физической активности могут быть полезны и почему.
26.Вопрос:Рассмотрите ситуацию: спортсмен на тренировке получил растяжение связок колена. Опишите основные шаги первой помощи и реабилитации. Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы избежать повторной травмы?
27.Вопрос:Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет улучшить свои результаты в беге на 5 км. Учитывайте уровень подготовленности и цели. Опишите каждую тренировку и объясните выбранные методы

г) спортивная ходьба.
2. Его в легкой атлетике толкают?
а) ядро;
б) мяч;
в) граната;
г) барьер.
3. Королевой спорта называют:
а) легкую атлетику;
б)художественную гимнастику;
в) синхронное плавание;
г) футбол.
4. Бег на 100 метров - это:
а) кросс;
б) спринт;
в) полумарафон;
г) марафонский бег.
5. Продолжите: Утомление - это...
а) морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
б) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека;
в) субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта;
г) уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения.
6. К видам легкой атлетики не относятся:
а) прыжки через гимнастического коня;
б) прыжки с шестом;
в) спортивная ходьба;
г) Метание копья.
7. 42 км 195 м - какая это дистанция?
а) марафон;
б) полумарафон;
в) длинная;
г) спринт.
8. Разбег, отталкивание, полет, приземление - это фазы?
а) прыжка с места;
б) метания гранаты;
в) прыжка с разбега;
г) бег с препятствиями.
9. Бег, ходьба, прыжок, метания, многоборья - это виды:
а) легкой атлетики;
б) тяжелой атлетики;
в) гимнастики;
г) спортивных игр.
10. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:
а) 400 м, 800 м;
б) 200 м, 100 м;
в) 500 м, 1000 м;
г) все входят.
11. Влияние физических упражнений на организм человека:
а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
б) нейтральное, даже если заниматься усердно.
в) положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
г) положительное, если эти упражнения выполняются не регулярно, в медленном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
12. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
а) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп;
б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
в) от технической и физической подготовленности занимающихся;
г) все верно.
13. Техникой физических упражнений принято называть:
а) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии;
б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение;
в) способ целесообразного решения двигательной задачи;
г) выполнение упражнения с наибольшим расходом энергии.
14. Как называется временное снижение работоспособности:
а) усталость;
б) напряжение;
в) утомление;
г) все верно.
15. Физическими упражнениями называются:
а) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания;
б) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

в) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
г) формы двигательных навыков, дозируемые по величине нагрузки.

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)
Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:
При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например: индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы; фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы; решение задач и упражнений по образцу; решение вариантных задач и упражнений; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности. выполнение контрольных работ; работу с тестами. При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине. Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы

предполагает: изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы); выполнение необходимых расчетов и экспериментов; оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам; по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительными элементы:
- приложения;
- библиографический список.
Требования к содержанию отчёта:
1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.
Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырем сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не 15 мм.
Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.
Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата. Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.
Структура реферата:
1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный

материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».
При проверке реферата оцениваются:
 знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
 характеристика реализации цели и задач исследования;
 степень обоснованности аргументов и обобщений;
 качество и ценность полученных результатов;
 использование литературных источников;
 культура письменного изложения материала;
 культура оформления материалов работы.
Правила написания научных текстов (реферат, дипломная работа):
Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.
• Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
• Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
• Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
• Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
• Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
• Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается факультет, курс, группа, ФИО студента. Вопросы строятся на основе тестовых и ситуативных заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ(ы). При решении ситуативных заданий выбирается правильная последовательность действий в рассматриваемой ситуации. Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные студентами ошибки, указать, какие вопросы дисциплины ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Студент должен внимательно ознакомиться с письменными замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:
- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.
Коллоквиум - это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.
Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить

степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также
решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и
самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов,
воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных
положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис).

Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.
Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.
Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – 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.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по учебной дисциплине (разделу). Тестирование позволяет оценить у студентов уровень знаний фактического материала, умения логически мыслить, способности к рефлексии и творческому подходу к решению поставленной задачи на каждом этапе их обучения.
При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:
- четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов);
- проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- проработать информационный материал по разделу дисциплине;
- конспективно выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины основные понятия, ключевые идеи, теоретические концепции и подходы;
- повторить теоретический материал лекций, самостоятельно изученной учебной и научной литературы, семинарских занятий.
При выполнении тестовых заданий рекомендуется:
- внимательно полностью прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, выбрать правильные из них (их может быть несколько);
- при затруднении при ответе на сложный для студента вопрос целесообразно переходить к другим вопросам теста. По завершению ответов на все последующие вопросы теста необходимо вернуться к трудному вопросу и дать на него продуманный ответ;
- по окончании тестирования следует проверить правильность данных ответов на вопросы теста, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине. Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Методические рекомендации по подготовке к зачету/ зачету с оценкой

В ходе подготовки к зачету/зачету с оценкой студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету/зачету с оценкой необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:
- программой дисциплины;
- перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету/зачету с оценкой.
После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета/зачета с оценкой.

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

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Булдашева О. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для студентов 1 курса. - Шадринск: ШГПУ, 2021. - 96 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/196837
Л.1.2	Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/936250
Л.1.3	Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/949532

7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292928
Л.2.2	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156380
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition
7.2.2	Microsoft Windows 10 Pro
7.2.3	Microsoft Office 2013 Pro Plus
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/
7.3.4	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 215119, Смоленская область, Вяземский район, город. Вязьма, ул. Ленина, д. 79: аудитория 19-2112 - Спортивный зал : гимнастические стенки (шведские); мячи волейбольные; мячи баскетбольные; кольца баскетбольные; скамьи гимнастические; маты гимнастические; сетка волейбольная; скакалки; гантели; теннисный стол; набор для бадминтона; шахматы; дартс

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. пед. наук, доцент Охраменко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Истории казачества и социально-гуманитарных наук

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Системной автоматизации и информационных технологий

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. пед. наук, доцент Охраменко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Истории казачества и социально-гуманитарных наук

Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Системной автоматизации и информационных технологий

Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. пед. наук, доцент Охраменко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Истории казачества и социально-гуманитарных наук

Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Системной автоматизации и информационных технологий

Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. пед. наук, доцент Охраменко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Истории казачества и социально-гуманитарных наук

Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Системной автоматизации и информационных технологий

Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич _____