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
«28» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.03 Секционно-спортивный модуль

Кафедра:	Истории казачества и социальных наук
Направление подготовки:	15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
Направленность (профиль):	Проектирование автоматизированных систем
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год набора:	2023
Общая трудоемкость:	328 часов/0 з.е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B895E5D3E87E5E81C0F723DE8AC92877
Владелец: Коржикова Надежда Сергеевна
Действителен: с 06.08.2024 до 30.10.2025

Вязьма, 2023 г.

Программу составил(и):
ст.преп. Селиверстов А.А.
ст.преп. Шабанова Е.С.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Секционно-спортивный модуль"
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 25 мая 2023 г. протокол № 11 в соответствии
с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 730)

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

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
Истории казачества и социальных наук
Протокол от 26.05.2023 г. № 10
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич _____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Системной автоматизации и информационных технологий
Протокол от 19.05.2023 г. № 10
Зав. кафедрой Морозов Сергей Михайлович_____

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:

Цель дисциплины (модуля)- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

1.2. Задачи:

Задачи учебной дисциплины:
-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Недель	17 1/6		18 1/6		17		18 1/6		17 2/6		18 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Итого ауд.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Контактная работа	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Сам. работа	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	46	46	256	256
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 1,2,3,4,5,6 семестр

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/	Семестр	Часов	Интеракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1. Раздел 1. Плавание. Общая физическая подготовка/ Гимнастика. Общая физическая подготовка						
1.1	**Тема 1. Развитие гибкости.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие**	1	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование

	гибкости **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие гибкости.** **Тема 2. Развитие силовых способностей.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие силы** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие силы** **Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей** **Тема 4. развитие общей выносливости.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие общей выносливости** **Гимнастика Общая физическая подготовка** **Тема 5. Развитие гибкости.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие гибкости.** **Тема 6. Развитие силовых способностей.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие силы** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие силы** **Тема 7. Развитие общей выносливости.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений,**						

	направленный на развитие общей выносливости **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие общей выносливости** **Тема 8. Развитие скоростных способностей.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей. /Пр/**						
1.2	**Тема 1. Развитие гибкости.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития гибкости** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие гибкости.** **Тема 2. Развитие силовых способностей.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития силы** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие силы** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие силы** **Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития скоростно-силовых способностей** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей** **Тема 4. развитие общей выносливости.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития общей выносливости** **Уметь: Умеет сформировать и**	1	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

	подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие общей выносливости** **Гимнастика Общая физическая подготовка** **Тема 5. Развитие гибкости;** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития гибкости** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие гибкости.** **Тема 6. Развитие силовых способностей;** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития силы** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие силы** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие силы** **Тема 7. Развитие общей выносливости.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития общей выносливости** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие общей выносливости** **Тема 8. Развитие скоростных способностей.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития скоростно-силовых способностей** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей** **Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей** **/Ср/**						
1.3	**Промежуточный контроль.**	1	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачету, итоговое тестирование

	Знать: основные принципы физической подготовки Уметь: разработать индивидуальную программу тренировок, учитывая свои цели и возможности Владеть: уверено владеет средствами самоконтроля физического состояния /Зачёт/						
	Раздел 2.Раздел 2. Плавание. Специальная физическая подготовка / Гимнастика. Специальная физическая подготовка						
2.1	**Тема 1. Плавание способом кроль на груди. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на груди Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на груди Тема 2. Плавание способом кроль на спине. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине Тема 3. Плавание способом брасс. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине Тема 4. Плавание способом баттерфляй. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники плавания способом баттерфляй Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники**	2	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование

	плавания способом баттерфляй **Тема 5. Старты, повороты.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники старта и поворотов.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники старта и поворотов.** **Гимнастика** **Тема 6. Группировки, перекаты, кувырки, строевые упражнения.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники группировки, перекатов, кувырков, строевых упражнений.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники группировки, перекатов, кувырков, строевых упражнений.** **- преодоление полосы препятствий с 5 – 7 препятствиями различного характера;** **Тема 7. Эстафеты на преодоление препятствий.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники для преодоления полосы с препятствиями.** **Тема 8. Прыжки через скакалку (скиппинг).** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники прыжков через скакалку.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники прыжков через скакалку.** **/Пр/**						
2.2	**Тема 1. Плавание способом кроль на груди.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на груди** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений,**	2	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

	направленный на развитие техники кроль на груди **Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на груди** **Тема 2. Плавание способом кроль на спине.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на спине** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине** **Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине** **Тема 3. Плавание способом брасс.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на спине** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине** **Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине** **Тема 4. Плавание способом баттерфляй.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники плавания способом баттерфляй** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники плавания способом баттерфляй** **Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники плавания способом баттерфляй** **Тема 5. Старты, повороты.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники старта и поворотов.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники старта и поворотов.** **Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники старта и поворотов.** **Гимнастика** **Тема 6. Группировки, перекаты, кувырки, строевые упражнения.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники группировки, перекатов, кувырков, строевых упражнений.**						

	Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники группировки, перекатов, кувырков, строевых упражнений. **Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники группировки, перекатов, кувырков, строевых упражнений. -** **преодоление полосы препятствий с 5 – 7 препятствиями различного характера;** **Тема 7. Эстафеты на преодоление препятствий** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники полосы препятствий.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники для преодоления полосы с препятствиями.** **Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники для преодоления полосы с препятствиями.** **Тема 8. Прыжки через скакалку (скиппинг).** **Знать: Уверенно знает основы совершенствования техники прыжков через скакалку.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники прыжков через скакалку.** **Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники прыжков через скакалку.** **/Ср/**						
2.3	**Промежуточный контроль.** **Знать:** **основные принципы специальной физической подготовки в плавании и гимнастике** **Уметь: анализировать свою технику и исправлять ошибки для повышения эффективности тренировок.** **Владеть: навыками организации тренировочного процесса в плавании и гимнастики, включая планирование тренировок, выбор упражнений и контроль прогресса. /Зачёт/**	2	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, итоговое тестирование
	Раздел 3.Раздел 3. Плавание. Совершенствование техники плавания/Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений, ОРУ						
3.1	**Тема 1. Плавание способом кроль на груди.** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений,**	3	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование

	направленный на развитие техники кроль на груди Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на груди Тема 2. Плавание способом кроль на спине. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине Тема 3. Плавание способом брасс. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине Тема 4. Плавание способом баттерфляй. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники плавания способом баттерфляй Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники плавания способом баттерфляй Тема 5. Старты, повороты. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники старта и поворотов. Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники старта и поворотов. Гимнастика Тема 6. ОРУ на месте и в движении, упражнения с собственным весом, с фитнес-оборудованием. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений ОРУ, направленный на развитие техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием. Владеть: Уверенно владеет упражнениями ОРУ направленных на совершенствование техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием. Тема 7. Упражнения с собственным весом. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники упражнений с собственным весом. Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники						

	упражнений с собственным весом. **/Пр/**						
3.2	**Тема 1. Плавание способом кроль на груди.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на груди** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на груди** **Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на груди** **Тема 2. Плавание способом кроль на спине.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на спине Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине** **Тема 3. Плавание способом брасс.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на спине Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине** **Тема 4. Плавание способом баттерфляй.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники плавания способом баттерфляй** **Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники плавания способом баттерфляй** **Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники плавания способом баттерфляй** **Тема 5. Старты, повороты. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники старта и поворотов. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений,**	3	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

	направленный на развитие техники старта и поворотов. Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники старта и поворотов. Гимнастика **Тема 6. ОРУ на месте и в движении, упражнения с собственным весом, с фитнес-оборудованием.** **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений ОРУ, направленный на развитие техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием. Владеть: Уверенно владеет упражнениями ОРУ направленных на совершенствование техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием.** **Тема 7. упражнения с собственным весом. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники упражнений с собственным весом. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники упражнений с собственным весом. Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники упражнений с собственным весом. /Ср/**						
3.3	**Промежуточный контроль.** **Знать: - Основные принципы и технику плавания различными стилями. - Основные строевые упражнения, построения, перестроения.** **Уметь - Контролировать дыхание и ритм во время плания выбранным стилем - В совершенстве владеть средствами и методами для организации построения и перестроения.** **Владеть: - Навыками корректной техники плавания в каждом виде плавания - Владеть техникой построения и перестроения с правильной координацией движений. /Зачёт/**	3	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачету, итоговое тестирование
	Раздел 4.Раздел 4. Плавание. Прикладное плавание/Гимнастика. Прикладная гимнастика						
4.1	**Тема 1. Передвижения под водой или ныряния.** **Уметь:**	4	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование

	Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники передвижения под водой или ныряния. **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники передвижения под водой или ныряния.** **Тема 2. Прыжки в воду.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники прыжков в воду** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники прыжков в воду** **Тема 3. Преодоление преград в воде.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники преодоления преград в воде.** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники преодоления преград в воде.** **Прикладная гимнастика** **Тема 4. Упражнения в равновесии.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники равновесие.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники равновесия.** **Тема 5. Упражнения в лазанье.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники лазанья.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники лазанья.** **/Пр/**						

4.2	**Тема 1. Передвижения под водой или ныряния.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники передвижения под водой или ныряния.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники передвижения под водой или ныряния.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники передвижения под водой или ныряния.** **Тема 2. Прыжки в воду.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники прыжков в воду** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники прыжков в воду** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники прыжков в воду** **Тема 3. Преодоление преград в воде.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники преодоления преград в воде.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники преодоления преград в воде.** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники преодоления преград в воде.** **Прикладная гимнастика** **Тема 4. Упражнения в равновесии.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники равновесия.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники равновесие.**	4	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоконтроля

	Владеть: **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники равновесия.** **Тема 5. Упражнения в лазанье.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники лазанья.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники лазанья.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники лазанья.** **/Ср/**						
4.3	**Промежуточный контроль.** **Знать:** **Основные принципы прикладного плавания и прикладной гимнастики.** **Уметь: Составлять индивидуальную программу тренировок, учитывая возраст, физическую подготовку и цели занятий (по гимнастике или плаванию).** **Владеть: Умением применять различные методы тренировок для достижения максимальных результатов в прикладных видах плавания и гимнастики.** **/Зачёт/**	4	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачету, итоговое тестирование
	Раздел 5.Раздел 5. Плавание. Совершенствование прикладного плавания/Гимнастика. Совершенствование прикладной гимнастики						
5.1	**Тема 1. Передвижения под водой или ныряния.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники передвижения под водой или ныряния.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники передвижения под водой или ныряния.** **Тема 2. Прыжки в воду.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие**	5	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование

	техники прыжков в воду Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники прыжков в воду Тема 3. Преодоление преград в воде. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники преодоления преград в воде. Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники преодоления преград в воде. Прикладная гимнастика Тема 4. Упражнения на развитие координации. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники равновесие. Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники равновесия. Тема 5. Прикладная гимнастика. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие навыков прикладного плавания. Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники в прикладной гимнастике. /Пр/						
5.2	**Тема 1. Передвижения под водой или ныряния. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники передвижения под водой или ныряния. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники передвижения под водой или ныряния. Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники передвижения под водой или ныряния. Тема 2. Прыжки в воду. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования**	5	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоконтроля

	техники прыжков в воду Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники прыжков в воду Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники прыжков в воду Тема 3. Преодоление преград в воде. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники преодоления преград в воде. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники преодоления преград в воде. Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники преодоления преград в воде. Прикладная гимнастика Тема 4. Упражнения в равновесии. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники равновесия. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники равновесие. Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники равновесия. Тема 5. Прикладная гимнастика. Знать: Уверенно знает основы обучения основам прикладной гимнастики. Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие навыков прикладного плавания. Владеть: Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники в прикладной гимнастике. /Ср/						
5.3	**Промежуточный контроль.** **Знать: в совершенстве знать основные принципы прикладного плавания и прикладной гимнастики.** **Уметь: Анализировать свои результаты и корректировать программу тренировок в соответствии с ними.** **Владеть: Умением применять различные методы тренировок для достижения максимальных результатов в прикладных видах (гимнастика/плавание). /Зачёт/**	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачету, итоговое тестирование
	Раздел 6.Раздел 6. Плавание. Спортивное плавание/Гимнастика. Атлетическая гимнастика						
6.1	**Тема 1. Комплексное плавание.**	6	12	0	0	УК-7.2,УК-	Контрольное и

	Уметь: **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники плавания.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники плавания.** **Тема 2. Эстафеты.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие необходимых навыков в эстафете.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники физических качеств необходимых в различных видах эстафеты.** **Тема 3. Преодоление сопротивления собственного тела.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений на развитие силы с сопротивлением собственного тела.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники на развитие силы с сопротивлением собственного тела.** **Тема 4. Перемещения собственного тела с использованием «классических гимнастических» снарядов.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений на развитие силы на гимнастических снарядах.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники развития силы на гимнастических снарядах.** **Тема 5. Упражнения с "набивным" мячом.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений на развитие силы с "набивным" мячом.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники развития силы**					7.3	обязательное тестирование

	/Пр/						
6.2	**Тема 1. Комплексное плавание.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники плавания.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники плавания.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники плавания.** **Тема 2. Эстафеты.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику необходимых в эстафете.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие необходимых навыков в эстафете.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники физических качеств необходимых в различных видах эстафеты.** **Тема 3. Преодоление сопротивления собственного тела.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику при выполнении упражнений на развитие силы с сопротивлением собственного тела.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений на развитие силы с сопротивлением собственного тела.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники на развитие силы с сопротивлением собственного тела.** **Тема 4. Перемещения собственного тела с использованием «классических гимнастических» снарядов.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику при выполнении упражнений на развитие силы гимнастических снарядах.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать**	6	46	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

	комплекс упражнений на развитие силы на гимнастических снарядах. **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники развития силы на гимнастических снарядах.** **Тема 5. Упражнения с "набивным" мячом.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику при выполнении упражнений на развитие силы с "набивным" мячом** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений на развитие силы с "набивным" мячом.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники развития силы** **/Ср/**						
6.3	**Промежуточный контроль.** **Знать: знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.** **Уметь: 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** **Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.** **/Зачёт/**	6	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачету, итоговое тестирование

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:
Здоровьесберегающая образовательная технология

Игровая технология

Обучение двигательным действиям

Развитие физических качеств

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:

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

Пороговый уровень:

Знает виды физических упражнений

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Продвинутый уровень:

Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки

Профессионально-прикладными видами спорта

Высокий уровень:

Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни

Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии

Профессионально-прикладной физической культурой

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 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.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического 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.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание 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.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и 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
Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе
Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия
Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой
2. Пороговый уровень
Знает виды физических упражнений
Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности
3. Продвинутый уровень
Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки
Профессионально-прикладными видами спорта
4. Высокий уровень
Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления

здоровья; основы здорового образа жизни
Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии
Профессионально-прикладной физической культурой

6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)
Тестовые задания текущего контроля:

Раздел 1. Плавание. Общая физическая подготовка/ Гимнастика.
Общая физическая подготовка

1. Плавание как физическое действие – это ….

1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
2) плавучесть
3) вид спорта
4) способность держаться на воде

2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это ….

1) способы плавания
2) принципы плавания
3) виды плавания
4) методы плавания

3. Чем характеризуется спортивное плавание?

1) красивой техникой
2) временем преодоления дистанции определенным способом
3) игрой в воде
4) правильным дыханием

4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

1) 25м
2) 50м
3) 25м и 50м
4) 100м

5. Какой способ плавания не является спортивным?

1) плавание на боку
2) кроль на спине
3) кроль на груди
4) брасс

6. Что подразумевает прикладное плавание?

1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
2) совершенствование в спорте
3) прикладывание усилий
4) занятия спортом

7. Что означает способ вольный стиль?

1) преодоление дистанции кролем на груди
2) преодоление дистанции одним любым способом
3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

8. Какой способ плавания является самым быстрым?

1) вольный стиль
2) кроль на груди
3) кроль на спине
4) баттерфляй

9. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

1) потому что это самый удобный способ плавания
2) потому что это самый быстрый способ плавания
3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

10. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

1) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине
2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
4) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс

Раздел2. Плавание. Специальная физическая подготовка / Гимнастика. Специальная физическая подготовка

11. Способ дельфин – это разновидность способа….

1) баттерфляй
2) брасс
3) кроля
4) вольного стиля

12. От какого способа произошел способ баттерфляй?

1) вольный стиль
2) брасс
3) кроль на груди
4) кроль на спине

13. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

1) 100м
2) 1000м
3) 1500м
4) 3000м

14. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

1) кролем на груди
2) кролем на спине
3) брассом
4) баттерфляем

15. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

1) кроль на спине
2) брасс
3) баттерфляй
4) кроль на груди

16. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

1) кроль на груди
2) кроль на спине
3) брасс
4) баттерфляй

17. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?

1) 25м
2) 50м
3) 100м
4) 200м

18. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

1) 2
2) 4

3) 5
4) 6

19. Что означает комбинированная эстафета?

1) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности
2) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности
3) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов
4) все плывут одним способом

20. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

1) кроль на спине
2) кроль на груди
3) брасс
4) баттерфляй

Раздел 3. Плавание. Совершенствование техники плавания/Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. ОРУ

21. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?

1) брассом
2) баттерфляем
3) кролем на груди
4) кролем на спине

22. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?

1) в любой
2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

23. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку?

1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины
2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины
3) комбинированная эстафета – смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины
4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно – мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета

24. Что означает комплексное плавание?

1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
4) комплекс упражнений в бассейне

25. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?

1) на 2
2) на 3
3) на 6
4) на 4

26. Что называют атлетической гимнастикой?

1) один из методов развития умственной активности;
2) основное средство развития ловкости;
3) метод развития скорости;
4) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

27. Что означает слово «гимнастика»?

1) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
2) популярный вид спорта;
3) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

28. Утренняя гимнастика это –
1) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
2) элемент двигательной активности;
3) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
4) разминка для мышц и суставов.

29. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

1) для улучшения общего состояния;
2) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
3) для тренировки вестибулярного аппарата;
4) для снижения болевого синдрома.

30. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

1) экстремальные виды туризма;
2) велоспорт;
3) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
4) легкая и тяжелая атлетика.

Раздел 4. Плавание. Прикладное плавание/Гимнастика.
Прикладная гимнастика

31. К спортивным видам гимнастики относят:

1) акробатическая;
2) цирковая;
3) атлетическая;
4) уличная.

32. Основная цель утренней гимнастики:

1) расслабление мышц и связок;
2) укрепление нервной системы;
3) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
4) развитие силы воли.

33. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

1) сила;
2) скорость;
3) красота;
4) стройность.

34. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

1) современный вид танца;
2) акробатические упражнения;
3) музыкально-ритмическое воспитание;
4) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.

35. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

1) концентрации памяти;
2) укрепление мышечной памяти;
3) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
4) восстановление дыхания.

36. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

1) вводный, основной, заключительный;
2) первый, второй, третий;
3) начальный, основной, финишный;
4) разминочный, главный, заключительный.

37. Страна, в которой зародилась гимнастика:

1) Италия;
2) Германия;

3) Древняя Греция;
4) Россия.

38. Что называют стретчингом?

1) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;
2) виды упражнений на брусьях;
3) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
4) ряд акробатических упражнений;

39. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

1) цикличные;
2) динамические и статические;
3) упражнения на снарядах;
4) силовые.

40. Определение слова «акробатика»:

1) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;
2) метод развития и укрепления мышечной ткани;
3) раздел гимнастики для детей;
4) направление в цирковом искусстве.

Раздел 5. Плавание. Совершенствование прикладного плавания/Гимнастика.
Совершенствование прикладной гимнастики

41. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

1) бег по пересеченной местности;
2) бег на тренажере;
3) марафонский бег;
4) равномерный непрерывный бег.

42. Какую систему организма тренирует бег:

1) дыхательная система;
2) мышечная система;
3) все системы организма;
4) сердечно-сосудистая система.

43. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

1) скоростные качества;
2) сила;
3) ловкость;
4) гибкость.

44. Какой тест позволяет определить силу человека:

1) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;
2) приседания;
3) бег на скорость;
4) прыжки на скакалке.

45. Что называют акробатической комбинацией:

1) выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
2) выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;
3) последовательное выполнение акробатических упражнений;
4) выполнение упражнений на брусьях.

46. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

1) наклоны в положении сидя;
2) наклоны в положении лежа;
3) наклоны в положении стоя;
4) сгибание рук и ног в положении лежа.

47. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

1) условный рефлекс;
2) мышечная память;
3) моторика;
4) кинестетика.

48. К упражнениям на равновесие относят:

1) выполнение стоек;
2) повороты и наклоны;
3) челночный бег;
4) все виды гимнастических упражнений.

49. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

1) сердечно-сосудистой системы;
2) вестибулярный аппарат;
3) дыхательную систему;
4) опорно-двигательный аппарат.

50. Что такое челночный бег?

1) разновидность беговых видов легкой атлетики;
2) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
3) бег на короткие дистанции;
4) спортивная ходьба

Раздел 6. Плавание. Спортивное плавание/Гимнастика. Атлетическая гимнастика

51. Атлетическая гимнастика это –

1) один из способов усовершенствования физической формы;
2) разные виды беговых нагрузок;
3) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;
4) упражнение для снижения массы тела.

52. Основная задача стретчинга:

1) развитие выносливости;
2) укрепление мышечной ткани;
3) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
4) повышение эстетики тела.

53. Что является средствами гимнастики?

1) все формы контроля со стороны педагога;
2) ежедневный тренировочный процесс;
3) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
4) возможности организма.

54. Основные требования к гимнастическим терминам:

1) доступность, четкость, краткость;
2) подробное раскрытие всех деталей;
3) сформированность;
4) точность.

55. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

1) исходная позиция;
2) основная стойка;
3) равновесие;
4) балансирование.

56. Классификация видов гимнастики:

1) тренировочные;
2) развивающие;

3) основные;
4) оздоровительные, развивающие, спортивные;

57. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

1) упор;
2) вис;
3) опора;
4) приседание.

58. К какому виду гимнастики относят кувырки:

1) легкая атлетика;
2) стретчинг;
3) акробатика;
4) аэробика.

59. Вис это –

1) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;
2) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
3) способ удерживания на снаряде;
4) хват сверху на ширине плеч.

60. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

1) комплекс;
2) комбинация;
3) каскад;
4) упражнения.

Вопросы для самоподготовки:

Раздел 1

1 Назовите основные факторы образа жизни, укрепляющие здоровье.
2 Назовите основные факторы образа жизни, ухудшающие здоровье.
3 Какие виды плавания, в зависимости от задач, решаемых в ходе занятий, принято выделять?
4 Каковы задачи рекреативного плавания?
5 Каковы задачи оздоровительного плавания?
6 На сколько подгрупп подразделяются строевые упражнения?
7 Как определяются стороны и точки гимнастического зала?
8 На какие группы подразделяются большинство команд для проведения строевых упражнений?
9 Какими методами пользуются при обучении строевым упражнениям?
10 Перечислите виды гимнастики.

Раздел 2

1 Каковы задачи лечебного (реабилитационного) плавания?
2 В чем состоит задача кондиционного плавания?
3 Каковы задачи адаптивного плавания?
4 Дайте характеристику спортивному плаванию.
5 В чем заключается лечебное воздействие плавания на организм человека?
6 Перечислите перестроения на месте.
7 Дайте определение ОРУ?
8 Приведите классификацию общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.
9 Перечислите основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.
10 Перечислите разновидности ходьбы и бега.

Раздел 3

1 Каково значение прикладного плавания?
2 Каково значение спортивного плавания?
3 Назовите способы плавания.
4 Какое влияние оказывает плавание на организм человека?
5 Назовите важнейшие свойства воды влияющих на технику плавания.
6 На какие группы подразделяются упражнения на гимнастических снарядах?
7 Что такое профессионально-прикладная гимнастика ?

8 Что такое военно-прикладная гимнастика
9 Какие три основных способа проведения комплекса ОРУ ?
10 На какие части делятся урок (занятие)?

Раздел 4

1 Что означает термин «вязкость воды»?
2 Дайте характеристику силам гидростатического давления.
3 Какое воздействие на тело пловца оказывают силы гидростатического воздействия?
4 Назовите виды плавучести.
5 Назовите спортивные способы плавания.
6 Какая основная цель у подготовительной части урока?
7 Какая основная цель у основной части урока?
8 Какая основная цель у заключительной части урока части урока?
9 Какие в практике применяются способы выполнения ОРУ?
10 Какие виды включает многоборье в художественной гимнастике?

Раздел 5

1 Назовите способы стартов в плавании.
2 Какие существуют разновидности старта с тумбочки?
3 В чем заключается особенность выполнения старта из воды?
4 Какие бывают способы поворотов в плавании?
5 Дайте характеристику каждому из применяемых в плавании поворотов.
6 На какие группы подразделяются прикладные упражнения?
7 Какие формы относятся к неурочным?
8 Какие формы относятся к урочным?
9 Какие виды включает мужское многоборье в гимнастике?
10 Какие способы организации занимающихся используют для проведения комплекса ОРУ?

Раздел 6

1 Какой из видов плавания является самым быстрым?
2 Какого размера должны быть ванны бассейна для проведения тренировок и занятий плаванием?
3 Каким санитарно-гигиеническим требованиям должен отвечать открытый водоем для занятий плаванием?
4 Назовите минимальный температурный режим, при котором можно проводить занятия по плаванию в открытом водоеме?
5 Правила безопасности, которые должны знать и выполнять все купальщики.
6 Что понимается под атлетической гимнастикой?
7 Какие виды гимнастики относятся к оздоровительным?
8 Какая основная цель утренней гимнастики?
9 Что называют стретчингом ?
10 Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика?

Типовые практические тестовые задания для определения уровня общей физической подготовки

№ Тесты Баллы: 5 4 3 2 1
1. Челночный бег 10×10м муж. 26 27 28 29 30
(сек) жен. 28 29 30 31 32

2. Сгибание и разгибание рук
в упоре лежа, кол-во раз муж. 35 30 25 20 15
жен. 18 15 12 10 8
3. Прыжки через скакалку
за 1 мин. муж. 135 125 115 90 70
жен. 130 120 110 80 50
4. Поднимание туловища
из положения
лежа на спине за 1 мин,
кол-во раз муж. 70 60 50 40 30
жен. 60 50 40 30 20
5. Прыжок в длину с места,
см муж. 250 240 230 220 210
жен. 190 180 170 160 150
6. Плавание 50 м (мин,
сек) муж. 0,42 Без учета
жен. 1,10 Без учета

Типовые практические тестовые задания для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовки

№ Тесты Баллы: 5 4 3 2 1
1 Бег 100м (сек.)муж. 13,5 14,8 15,1 15,2 15,3
жен. 16,5 17,0 17,5 17,9 18,5
2 Подтягивание,
кол.раз муж. 13 10 9 7 5
Подтягивание
в висе лежа кол. раз
жен. 20 15 10 6 4
3 Бег 3000 м
(мин., сек.) муж. 12,30 13,30 14,00 14,30 15,00
Бег 2000 м
(мин, сек.) жен. 10,30 11,15 11,35 11,50 12.,5
4 Наклон вперед из положения
стоя с прямыми ногами
на гимнастической скамье (см)
муж. +13 +7 +6 +5 +2
жен. +16 +11 +8 +6 +4

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

Вопросы для итоговой аттестации:

Вопросы по разделам (знать, уметь, владеть)

1 семестр

Знать
Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?
Что такое пассивное плавание?
Дайте определение предмета «Плавание».
Дайте определение прикладному плаванию.
Дайте определение рекреационному плаванию.
Уметь:
С какого возраста можно начинать обучение ребенка плаванию?
Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию?
Опишите технику кувырка вперед по фазам.
Опишите технику кувырка назад по фазам.
Владеть:
Когда впервые в программу соревнования по плаванию на Олимпийских играх были включены женские виды плавания?
Какой вид спортивного плавания является самым древним?
Какая техника подготовительных упражнений по освоению с водой: погружение, всплывание?
Какая техника подготовительных упражнений по освоению с водой: лежание, скольжение, дыхание?
Какая техника способа плавания кроль на спине (4-х ударный). Фазовый состав?
Какая техника способа плавания кроль на спине (6-ти ударный). Фазовый состав?

2 семестр

Знать
Когда русский спортсмен впервые установил мировой рекорд по плаванию?
Какое из спортивных способов плавания имеет наибольше прикладное значение?
Гимнастическую терминологию. Какие правила названия и записи упражнений?
Гимнастическую терминологию. что относится к основным и что относится к дополнительным терминам?
Гимнастическую терминологию. Дайте определение, что такое смешанные упоры и висы?
Уметь
В каком виде плавания старт осуществляется из воды?
Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?
Составить комплекс упражнений направленный на обучение техники обучения стойке на лопатках.
Составить комплекс упражнений направленный на обучение техники обучения стойке на голове с опорой руками.
Владеть:
Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?
Что такое динамическое плавание?
Какая техника старта при плавании кролем на спине. Фазовый состав?
Какая техника поворота при плавании кролем на спине. Фазовый состав?
Какая техника способа плавания кроль на груди. Фазовый состав?

Какая техника старта при плавании кролем на груди (2-х ударный). Фазовый состав?

3 семестр

Знать
В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?
Когда плавание были включено в программу Олимпийских игр?
Перечислите термины общеразвивающих упражнений (ОРУ)
Перечислите термины упражнений на снарядах.
Уметь
В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?
Кто изобрел способ плавания - “кроль на груди”?
Перечислите все фазы прыжка ноги врозь (через гимнастического козла)
Перечислите все фазы движения рук способа плавания кроль на груди.
Владеть
Когда прыжки в воду были включены в программу Олимпийских игр?
Какой вид спортивного плавания самый быстрый?
Какое значение имеет развитие координационных способностей у пловца ?
Какое значение имеет развитие гибкости у пловца ?

4 семестр

Знать
Какая дистанция спортивного плавания называется "плавательным марафоном?
В какой стране впервые зародилась гимнастика?
Строевые упражнения. Их классификация и значение?
Какие обязательные требования существуют в положении соревнований по плаванию?
Уметь
В какой стране мира впервые стала применяться лечебная гимнастика?
Назовите автора шведской системы гимнастики XVIII-XIXвв.: Какое из направлений гимнастических школ в XIX в. носило военно-прикладной характер?
Опишите технику движения ног способа плавания кроль на спине.
Опишите технику движения рук и ног способа плавания брасс.
Владеть
Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?
Как называется атлетическая гимнастика?
Какая роль в развитии силовых качеств у гимнаста
Какая роль в развитии выносливости у гимнаста

5 семестр

Знать
Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики: Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?
Как называется студент, стоящий первым в колонне?
Какое гигиеническое и оздоровительное значение плавания?
Перечислите все физических качества формируемые у спортсмена
Уметь
Дайте определение гибкости.
Какое двигательное качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”?
Дайте определение выносливости
Дайте определение координации
Владеть
Что означает термин “гидроаэробика”?
В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?
Дайте определение физического качества - сила
Дайте определение физического качества - скорость (быстрота)

6 семестр

Знать
Как называется расстояние между занимающимися в колонне?
Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?
Как называется студент, стоящий последним в колонне?
Когда были организованы первые школы по плаванию в России?

Уметь
Первая медпомощь на воде. Перечислите техники способов искусственного дыхания.
Как называлась немецкая гимнастическая система XVIII-XIX века Фридриха Яна?
Назовите автора “сокольской” гимнастики, возникшей в Чехии в XIX веке?
Укажите аббревиатуру Международной Федерации гимнастики: Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?
Какой способ выполнения упражнений применяется при занятиях ритмической гимнастикой?
Владеть
Как называются позы, принимаемые человеком, занимающимся гимнастикой йога?
Какая дыхательная гимнастика называется “парадоксальной”?
Перечислите основные принципы спортивной гимнастики.
Перечислите средства спортивной гимнастики.

Итоговое тестирование:
Задания
(необходимо выбрать правильный ответ)

Внимание! Уважаемые студенты, вам необходимо из предлагаемых вариантов выбрать правильный, на ваш взгляд, ответ и отметить его (например, выделить жирным шрифтом).
Для получения зачета по данному тестовому заданию необходимо, чтобы количество правильных ответов составляло не менее 70% от общего количества представленных вопросов.

1 семестр

1. Сколько номеров включает олимпийская программа соревнований по плаванию?
1) 25
2) 30
3) 32
4) 20
2. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?
1) 25м
2) 50м
3) 25м и 50м
4) по усмотрению организаторов олимпийских игр
3 Назовите основные особенности плавания.
1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде
2) нахождение тела в воде, выдохи в воду
3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами
4) нахождение тела в воде, гребки руками
4. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?
1) эффект гидродинамики
2) эффект гидростатики
3) эффект гидроневесомости
4) кумулятивный эффект
5. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?
1) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез
2) потому что тело находится в горизонтальном положении
3) потому что создается эффект гидроневесомости
4) потому что задерживается дыхание
6. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
1) дыхательная и сердечно-сосудистая
2) мышечная и нервная
3) выделительная и мышечная
4) дыхательная и мышечная
7. Какую задачу решает человек, желающий научиться плавать или научить плавать своего ребенка?
1) оздоровительную
2) прикладную
3) воспитательную
4) спортивную
8. В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?
1) в любом, без всяких ограничений
2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
4) в школьном возрасте
9. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?
1) научиться плавать
2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью
3) готовиться к соревнованиям

10. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
1) плотность
2) теплопроводность
3) текучесть
4) теплоемкость

2 семестр

11. При какой температуре замерзает пресная вода?
1) при 4°С
2) при -5°С
3) при -10°С
4) при 0°С
12. Как изменяется плотность человека при дыхании?
1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется
13. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности?
1) потому что морская вода теплее речной
2) потому что морская вода менее плотная
3) потому что плотность морской воды больше, чем пресной
4) потому что в морской воде легче дышать
14. Чему равняется плотность пресной воды?
1) примерно 500 кг/м3
2) примерно 700 кг/м3
3) примерно 2000 кг/м3
4) примерно 1000 кг/м3
15. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
1) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
2) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
3) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
4) плотность не влияет на плавучесть
16. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?
1) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
2) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
3) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
4) вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
17. Что означает физическое свойство теплопроводность?
1) накапливать тепло
2) удерживать тепло
3) способность материала или вещества вырабатывать тепло
4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур
18. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в крытом (закрытом) бассейне?
1) 20-22°С
2) 24-26°С
3) 25-28°С
4) 20-30°С
19. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в открытом бассейне в зимнее время?
1) 25-27°С
2) 29-31°С
3) 34-35°С
4) 20-25°С
20. Что означает статическое плавание?
1) отсутствие движения
2) двигательные действия руками и ногами
3) напряжение тела во время движений
4) напряжение мышц рук и ног во время гребков

3 семестр

21. Что означает динамическое плавание?
1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
2) неподвижное плавание
3) плавание в команде «Динамо»

4) фигуры в плавании
22. В чем суть закона Архимеда?
1) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести
2) плавучесть тела определяется его плотностью
3) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела
4) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости
23. Что такое плавучесть?
1) физическое свойство материала
2) физическое свойство воды
3) способность двигаться на поверхности воды
4) способность тела держаться на поверхности воды
24. Каково условие плавания тела с позиции действия силы тяжести и архимедовой силы?
1) если архимедова сила больше силы тяжести, то тело плавает
2) если архимедова сила меньше силы тяжести, то тело плавает
3) тело плавает независимо от действия указанных сил
4) если архимедова сила больше силы тяжести не менее, чем в 2 раза, то тело плавает
25. Что называется углом атаки тела?
1) положение тела по отношению к обтекаемому потоку, замеряется между продольной осью тела и направлением движения
2) положение конечностей тела по отношению к уровню воды
3) положение туловища к уровню воды
4) под каким углом тело входит в воду
26. Что означает угол атаки кисти?
1) угол между кистью и поверхностью воды
2) угол между плоскостью кисти и продольной осью туловища
3) угол между кистью и предплечьем
4) угол между плоскостью кисти и направлением потока
27. Какое физическое качество развивает гимнастика?
1) силу
2) выносливость
3) скорость
4) статичность
28. Какое физическое качество развивает гимнастика?
1) выносливость
2) гибкость
3) скорость
4) атлетичность
29. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики?
1) учащиеся
2) родители
3) учитель
4) любой может
30. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальных группах?
1) опорный прыжок
2) упражнение с лентами
3) сальто
4) тулуп

4 семестр

31. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальных группах?
1) упражнение с кольцами
2) сальто
3) лазание
4) упражнение с гирей
32. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной группе?
1) упражнение с лентами
2) упражнения на равновесие
3) сальто
4) фристаил
33. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок?
1) да
2) может, если учитель отлучился
3) нет
4) да, если страхует одногруппник
34. Что такое акробатическая комбинация?
1) последовательное выполнение акробатических упражнений
2) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности

3) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
4) комплекс последовательных действий, направленный на достижение результатов в освоении техники развития гибкости
35. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека?
1) наклон вперед из положения виса
2) наклон вперед из положения сидя
3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
4) прогиб назад из положения лежа на спине
36. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека?
1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
2) сгибание и разгибание рук стоя
3) прыжки через скакалку за 1 минуту
4) наклон в положении стоя за 1 минуту
37. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как...
1) память на движения
2) кинестетическое движение
3) условный рефлекс
4) безусловный рефлекс
38. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с...
1) 40-х годов
2) 30-х годов
3) с первых лет советской власти
4) с 70-х годов
39. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические...
1) образовательные и воспитательные
2) оздоровительные и воспитательные
3) оздоровительные и образовательные
4) физкультурные и воспитательные
40. Верны ли утверждения?
А - При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей
Б - При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам
1) только А
2) только Б
3) оба верны
4) оба не верны

5 семестр

41. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в...
1) 1944
2) 1942
3) 1943
4) 1945
42. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это … гимнастики:
1) орудия
2) средства
3) производство
4) суть
43. Для развития мышечной силы используются: а) упражнения с преодолением веса собственного тела; б) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; в) лазание по канату, шесту, лестнице; г) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:
1) а, б, в
2) б, в, г
3) а, б, в, г
4) нет правильного варианта
44. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является...
1) Герасимов
2) Лесгафт
3) Горский
4) Разумовский
45. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе … спортивной формы.
1) снижения
2) стабилизации
3) приобретения
4) становления
46. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта

47. К упражнению в равновесии на месте относятся...
1) все разновидности ходьбы
2) все виды стоек
3) все разновидности бега
4) все перечисленные
48. К упражнению в равновесии на месте относятся...
1) преодоление препятствий
2) все разновидности бега
3) повороты, наклоны
4)кувырки и выпрыгивания
49. что является средствами гимнастики ?
1) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.
2) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
3) формы контроля за процессом занятий гимнастики
4) все варианты верны
50. Атлетическая гимнастика это ...?
1) прекрасное средство развития ловкости
2) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
3) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
4) прекрасное время препровождения

6 семестр

51. Гимнастическая терминология это...?
1) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
2) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
3) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений
52. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам?
1) признательность, отрицательность
2) краткость, точность, доступность
3) сформированность, развитие, совершенствование
4) все вышеперечисленные требования
53. Классификация видов гимнастики
1) тренировочные
2) развивающие
3) основные
4)оздоровительные, развивающие, спортивные;
54. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:
1) упор
2) вис
3) опора
4) приседание
55. К какому виду гимнастики относят кувырки:
1) легкая атлетика;
2) стретчинг;
3) акробатика
4) аэробика.
56. Вис это –
1) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч
2) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч
3) способ удерживания на снаряде
4) хват сверху на ширине плеч
57. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:
1) комплекс
2) комбинация
3) каскад
4) упражнения
58. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?
1) округлая спина
2) резкий толчок
3) группировка
4) опора о мат
59. Что относят к спортивным видам гимнастики?
1) ритмическая, танцевальная
2) спортивная, акробатическая

60. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?
1) исходная позиция
2) основная стойка
3) равновесие
4) балансирование

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)
Учебным планом не предусмотрено.

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	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	Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: http://www.scirus.com/
7.3.5	Электронно-библиотечная система "polpred". Режим доступа: https://polpred.com/
7.3.6	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.7	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: https://biblio-online.ru/

7.3.8	"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, доц. Кузьмин К.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Истории казачества и социальных наук

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Системной автоматизации и информационных технологий

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Морозов Сергей Михайлович _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. пед. наук, доц. Кузьмин К.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Истории казачества и социальных наук

Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Системной автоматизации и информационных технологий

Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Морозов Сергей Михайлович _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. пед. наук, доц. Кузьмин К.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Истории казачества и социальных 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 Морозов Сергей Михайлович _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. пед. наук, доц. Кузьмин К.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Истории казачества и социальных 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 Морозов Сергей Михайлович _____