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.01.01 Учебно-тренировочный 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):
канд.пед.наук доц. Петренко С.И.
ст. преп Шабанова Е.С.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Учебно-тренировочный 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:

– формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи:

- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.);
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, 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. Совершенствование физических способностей. Совершенствование выносливости						

1.1	**Тема 1. Развитие физических способностей.** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости.** **/Пр/**	1	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.2	**Тема 1. Развитие физических способностей.** **Знать: Методику развития физических способностей.** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Ср/**	1	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
1.3	**Тема 2. Развитие выносливости.** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости.** **/Пр/**	1	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.4	**Тема 2. Развитие выносливости.** **Знать: Методику развития физических способностей.** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости.** **/Ср/**	1	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
1.5	**Тема 3. Совершенствование выносливости** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие и совершенствование выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие и совершенствование выносливости.** **/Пр/**	1	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.6	**Тема 3. Совершенствование выносливости.** **Знать: Средства и методы развития выносливости** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие и совершенствование выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие и совершенствование выносливости.** **/Ср/**	1	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
1.7	**Тема 4. Развитие специальной выносливости** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие специальной выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие**	1	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	специальной выносливости. /Пр/						
1.8	**Тема 4. Развитие специальной выносливости. Знать: Методику развития специальной выносливости. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие специальной выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. /Ср/**	1	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
1.9	**Тема 5. Средства развития выносливости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие выносливости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости в плавании. /Пр/**	1	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.10	**Тема 5. Средства развития выносливости в плавании. Знать: средства развития выносливости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие выносливости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости в плавании. /Ср/**	1	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
1.11	**Зачёт Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Зачёт/**	1	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для зачета. Итоговое тестирование.
	Раздел 2.Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости						
2.1	**Тема 1. Методы развития гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости /Пр/**	2	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
2.2	**Тема 1. Методы развития гибкости. Знать: методику развития гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости /Ср/**	2	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
2.3	**Тема 2. Средства развития активной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие активной гибкости.**	2	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие активной гибкости /Пр/						
2.4	**Тема 2. Средства развития активной гибкости. Знать: средства развития активной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие активной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие активной гибкости /Ср/**	2	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
2.5	**Тема 3. Средства развития пассивной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие пассивной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие пассивной гибкости /Пр/**	2	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
2.6	**Тема 3. Средства развития пассивной гибкости. Знать: средства развития пассивной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие пассивной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие пассивной гибкости /Ср/**	2	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
2.7	**Тема 4. Средства развития гибкости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости в плавании. /Пр/**	2	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
2.8	**Тема 4. Средства развития гибкости в плавании. Знать: средства развития гибкости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости в плавании. /Ср/**	2	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
2.9	**Зачёт Знать: методику развития гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости /Зачёт/**	2	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для зачета. Итоговое тестирование.
	Раздел 3.Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей						
3.1	**Тема 1. Средства развития собственно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие собственно -силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения**	3	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	упражнений на развитие собственно -силовых способностей. /Пр/						
3.2	**Тема 1. Средства развития собственно-силовых способностей. Знать: Средства развития собственно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие собственно -силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие собственно -силовых способностей. /Ср/**	3	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
3.3	**Тема 2. Средства развития скоростно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. /Пр/**	3	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
3.4	**Тема 2. Средства развития скоростно-силовых способностей. Знать: Средства развития скоростно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. /Ср/**	3	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
3.5	**Тема 3. Средства развития силовой выносливости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовой выносливости. /Пр/**	3	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
3.6	**Тема 3. Средства развития силовой выносливости. Знать: Средства развития силовой выносливости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовой выносливости. /Ср/**	3	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
3.7	**Тема 4. Средства развития силовых способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей в плавании Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовых способностей в плавании /Пр/**	3	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
3.8	**Тема 4. Средства развития силовых способностей в плавании. Знать: Средства развития силовых**	3	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

	способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей в плавании Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовых способностей в плавании. Зачёт /Ср/						
3.9	**Зачёт Знать: Средства развития собственно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие собственно -силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие собственно-силовых способностей. /Зачёт/**	3	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для зачета. Итоговое тестирование.
	Раздел 4.Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей						
4.1	**Тема 1. Средства развития координационных способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей. /Пр/**	4	6	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
4.2	**Тема 1. Средства развития координационных способностей. Знать: Средства развития координационных способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей. /Ср/**	4	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
4.3	**Тема 2. Средства развития координационных способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей в плавании. /Пр/**	4	6	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
4.4	**Тема 2. Средства развития координационных способностей в плавании. Знать: Средства развития координационных способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей в плавании. Зачёт /Ср/**	4	22	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

4.5	**Зачёт** **Знать: Средства развития координационных способностей.** **Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей. /Зачёт/**	4	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для зачета. Итоговое тестирование.
	Раздел 5.Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный, средний уровень)						
5.1	**Тема 1. Средства ППФП для студентов.** **Уметь: применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки** **Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки** **/Пр/**	5	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
5.2	**Тема 1. Средства ППФП для студентов.** **Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки.** **Уметь: применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки** **Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки** **/Ср/**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
5.3	**Тема 2. Разучивание комплекса прикладных физических упражнений.** **Уметь: Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки** **Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки** **/Пр/**	5	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
5.4	**Тема 2. Разучивание комплекса прикладных физических упражнений.** **Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки.** **Уметь: Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки** **Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки** **/Ср/**	5	16	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
5.5	**Тема 3. Прикладные виды спорта. Плавание.** **Уметь: Применять средства прикладных видов плавания для совершенствования техники спортивного плавания.** **Владеть: Навыками прикладного плавания. /Пр/**	5	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
5.6	**Тема 3. Прикладные виды спорта.**	5	14	0	0	УК-7.1,УК-	Вопросы для

	Плавание. **Знать: основы техники прикладных видов плавания** **Уметь: Применять средства прикладных видов плавания для совершенствования техники спортивного плавания.** **Владеть: Навыками прикладного плавания.** **/Ср/**					7.2,УК-7.3	самоподготовки
5.7	**Зачёт** **Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки** **Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки /Зачёт/**	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для зачета. Итоговое тестирование.
	Раздел 6.Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)						
6.1	**Тема 1. Прикладное плавание. Передвижения под водой или ныряния.** **Уметь: Применять средства прикладного плавания для обучения плавания под водой.** **Владеть: Навыками ныряния и плавания под водой.** **/Пр/**	6	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
6.2	**Тема 1. Прикладное плавание. Передвижения под водой или ныряния.** **Знать: Основы техники передвижения под водой или ныряния** **Уметь: Применять средства прикладного плавания для обучения плавания под водой.** **Владеть: Навыками ныряния и плавания под водой.** **/Ср/**	6	16	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
6.3	**Тема 2. Прикладные виды лёгкой атлетики. Бег, прыжки в длину с места.** **Уметь: Применять средства прикладных видов лёгкой атлетики.** **Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов лёгкой атлетике.** **/Пр/**	6	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
6.4	**Тема 2. Прикладные виды лёгкой атлетики. Бег, прыжки в длину с места.** **Знать: Основы техники прикладных видов лёгкой атлетики.** **Уметь: Применять средства прикладных видов лёгкой атлетики.** **Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов лёгкой атлетике.** **/Ср/**	6	16	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

6.5	**Тема 3. Прикладные виды гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес. Уметь: Применять средства прикладных видов гимнастики. Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. /Пр/**	6	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
6.6	**Тема 3. Прикладные виды гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес. Знать: Основы техники выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. Уметь: Применять средства прикладных видов гимнастики. Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. /Ср/**	6	14	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
6.7	**Зачёт Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни 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 жизни Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/**	6	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для зачета. Итоговое тестирование.

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые педагогические технологии

Игра наряду с трудом и ученьем - один из основных видов деятельности учащегося. По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

Педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью

Игровые технологии

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

Информационные технологии

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

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

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта

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	Знания обширные,	Знания твердые,

		структуры знаний.	системные.	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
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта

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

Вопросы для самоподготовки
Раздел 1. Совершенствование физических способностей.

1. Объясните, как оценить работоспособность по результатам теста Купера?
2. Какие виды нагрузки оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему?
3. По каким параметрам осуществляется отбор студентов в специальную медицинскую группу?
4. Перечислите упражнения с собственным весом на развитие силы рук?
5. Перечислите упражнения с собственным весом на развитие силы ног?
6. Перечислите циклические виды спорта?
7. Назовите общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями?
8. Какие задачи решаются на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе?
9. Какие средства применяются для решения задач на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе?
10. Перечислите, какие упражнения направленны на повышение двигательной активности опорно-двигательного аппарата?

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости
1. Назовите особенности выполнения упражнений в калланетике?
2. Перечислите отличия калланетики от пилатеса и йоги?
3. В чём особенность выполнения упражнений дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой?
4. Какое положительной влияние дыхательная система Стрельниковой оказывает на организм человека?
5. Назовите пять упражнений гимнастики Стрельниковой?
6. Какова структура занятия ритмической гимнастикой?
7. Какие базовые шаги ритмической гимнастики вы знаете?
8. Перечислите запрещенные упражнения в ритмической гимнастике?
9. Какие виды оздоровительной гимнастики вы знаете?
10. Что такое Хатха-йога?

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей
1. ОФП и СФП на занятиях подвижными играми?
2. Какие виды подвижных игр вы знаете?
3. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие гибкости?
4. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей?
5. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие выносливости?
6. Какие подвижные игры применяют на занятиях при обучении игры в волейбол?
7. Какие подвижные игры применяют на занятиях при обучении игры в баскетбол?
8. Какой метод физического воспитания применяется на занятиях подвижными играми?
9. Какова структура занятия подвижными играми?
10.Перечислите контрольные нормативы для оценки координационных способностей?

Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей
1. Какие виды оздоровительного плавания вы знаете?
2. Назовите, какие способы плавания оказывают положительное воздействие на ОДА?
3. Какие противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием вы знаете?
4. Какая температура воды является приемлемой на занятиях оздоровительным плаванием?
5. Что такое аквааэробика?
6. Какие виды аквааэробики вы знаете?
7. Какие функциональные пробы можно проводить для оценки адекватности применяемых нагрузок?
8. Какова структура занятия оздоровительным плаванием?
9. Перечислите дополнительный инвентарь, используемый на занятиях аквааэробикой?
10. Какие способы оздоровительного плавания используются при восстановлении организма после травм конечностей?

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура
1. Как организовать занятия ППФК в специально-медицинской группе (СМГ)?

2. Что изучают студенты, полностью освобожденные от практических занятий ППФК?
3. Какова структура занятий ППФК в СМГ?
4. Какие основные требования к занятиям прикладной физической культурой в СМГ?
5. Какие виды закаливания вы знаете?
6. Перечислите основные принципы закаливания?
7. Какие общими противопоказаниями к закаливающим процедурам вы знаете?
8. Туризм как средство укрепления здоровья.
9. Какие принципы физического воспитания нужно соблюдать на занятиях в СМГ?
10. Расскажите, какой классификации упражнений следует придерживаться на занятиях со студентами СМГ?

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая культура(продвинутый уровень)
1. Что изучают студенты на занятиях адаптивной физической культурой?
2. С какими заболеваниями студентам показана адаптивная физическая культура?
3. Какое положительное воздействие оказывает длительная ходьба в одном темпе на организм человека?
4. Расскажите о воздействии АФК на организм человека при заболевании ДЦП.
5. Какие средства АФК вы знаете?
6. Какова структура занятий АФК?
7. Какие виды АФК вы знаете?
8. Перечислите принципы АФК?
9. Какие функции АФК вы знаете?
10. Какой вид адаптивной удовлетворить потребности человека в отдыхе, интересном проведении досуга, смене вида деятельности?

Тестовые задания текущего контроля:
Тесты для текущего контроля
Раздел 1. Совершенствование физических способностей.
1. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе … спортивной формы:
A. снижения
B. стабилизации
C. приобретения
D. повышения
2. К упражнению в равновесии на месте относятся:
A. все разновидности ходьбы
B. все виды стоек
C. все разновидности бега
D. все разновидности скандинавской ходьбы
3. К упражнению в равновесии на месте относятся:
A. преодоление препятствий
B. все разновидности бега
C. повороты, наклоны
D. челночный бег
4. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:
A. петлей, узлом и восьмеркой
B. стоя, петлей и восьмеркой
C. стоя, сидя и восьмеркой
D. восьмеркой
5. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на основе:
A. закономерностей и принципов
B. спортивного календаря
C. морфологических показателей спортсмена
D. развития выносливости
6. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:
A. различных взаимосвязанных видов подготовки
B. подготовки к соревнованиям и участия в них
C. отдельных взаимосвязанных макроциклов
D. подготовки к соревнованиям
7. Тактическая подготовка помогает лыжнику:
A. уверенно выступить на соревнованиях
B. поддерживать скорость передвижения на дистанции
C. грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок
D. сохранять психологическую устойчивость
8. Где ошибка в технике подъёма «ёлочкой» на лыжах:
A. задние части лыж не перекрещиваются
B. лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра
C. руки работают энергично и распрямляются в начале толчка
D. лыжи разведены
9. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах:
A. специальные дыхательные
B. скоростно-силовые
C. упражнения с субмаксимальной мощностью

D. силовые
10. Какой лыжный ход самый скоростной:
A. одновременный одношажный
B. попеременный двухшажный
C. одновременный двухшажный
D. одновременный четырехшажный ход
11. Одной из главных задач в методике воспитания волевых качеств является:
A. систематичность и последовательность тренировочного процесса
B. постоянное участие в различных соревнованиях
C. высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок
D. последовательность тренировочного процесса

Раздел 2. Совершенствование физических способностей.
12. Средствами гимнастики являются:
A. гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др.
B. тренировочный процесс
C. формы контроля за процессом занятий гимнастики
D. гимнастические упражнения
13. Атлетическая гимнастика - это:
A. прекрасное средство развития ловкости
B. прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
C. прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
D. прекрасное средство развития выносливости
14. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:
A. краткость, точность, доступность
B. сформированность
C. развитие, совершенствование
15. К упражнению в равновесии на месте относятся:
A. преодоление препятствий;
B. все разновидности бега;
C. повороты и удержание поз
16. Средствами гимнастики являются:
A. музыкальное сопровождение занятий,
B. естественные силы природы, гигиенические процедуры,
C. слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие,
D. упражнения
17. Атлетическая гимнастика прекрасное средство и метод развития мышечной силы:
A. силовой выносливости и воли,
B. функциональных возможностей

Раздел 3. Совершенствование физических способностей.
18. Разновидностью отдыха в тренировочном процессе является:
A. положительный и отрицательный отдых
B. стимулирующий и угнетающий отдых
C. активный и пассивный отдых
D. активный отдых
19. С чего начинается игра в баскетболе?
а) со времени, указанного в расписании игр
б) с начала разминки
в) с приветствия команд
г) спорным броском в центральном круге.
20. Если игра учащимся не понравилась, не следует:
а) проводить её ещё раз без изменений
б) изменять условия
в) усложнять правила
21. Определите формы организации подвижных игр:
а) урочная и внеклассная
б) урочная и внеурочная
в) внеурочная и внеклассная
22. Позволяет выбрать водящего с учётом тех физических качеств, которые важны в данной игре способ:
а) по считалочке
б) по желанию играющих
в) по назначению руководителя
23. Первую попытку материалистического обоснования игры сделал:
а) Бюхер
б) Плеханов
в) Торндайк
24. Вид психотерапии, в которой используется терапевтическое воздействие игры, определяется как:
а) игромания

б) соревнование
в) игротерапия
25. Специальные площадки для детских игр должны иметь форму:
а) квадратную
б) круглую
в) прямоугольную

Раздел 4. Совершенствование физических способностей.
26. К какой группе видов спорта относится плавание?
A. циклические
B. ациклические
C. смешанные
D. повторно-интервальные
27. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?
A. идеальная
B. образцовая
C. правильная
D. рациональная
28. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
A. дыхательная и сердечно-сосудистая
B. мышечная и нервная
C. выделительная и мышечная
D. дыхательная и мышечная
29. Что означает стабильность техники?
A. сохранение согласованности движений
B. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
C. неизменяемый темп
D. неизменяемый ритм

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура
30. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:
A. в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
B. подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
C. развитии умений, знаний и навыков;
D. все вышеперечисленное.
31. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:
A. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
B. расширить арсенал двигательной координации;
C. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
D. все вышеперечисленное.
32. Целью ППФП является:
A. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
B. содействие формированию физической культуры личности;
C. достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
D. все вышеперечисленное.
33. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
A. занятия легкой атлетикой;
B. занятия лыжной подготовкой;
C. общая физическая подготовка;
D. специальная физическая подготовка.
34. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
A. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
B. географические черты региона, в который направляются выпускники;
C. условия и характер труда специалистов.
35. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:
A. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
B. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
C. адекватности их психофизиологического воздействия с теми
D. Физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;

E. все вышеперечисленное.
36.Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
A. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
B. всестороннего развития личности;
C. оздоровительной направленности;
D. здорового образа жизни.
37. Производственной физической культурой называется:
A. система методически обоснованных физических упражнений;
B. пассивный отдых в рабочее время;
C. подготовка к трудовой деятельности;
D. активный отдых в рабочее время.
38. Производственная физическая культура проявляется в форме:
A. оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
B. рабочего утомления в течение рабочего времени;
C. производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
D. эмоционального подъема на рабочем месте.
39. Производственная гимнастика — это:
A. комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
B. рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
C. санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
D. бег по пересеченной местности.
40. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:
A. активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
B. срочно и активно отдохнуть;
C. резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
D. все вышеперечисленное.
41.Основой типовой схемы физкультурной паузы служит:
A. разработка классификации профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда;
B. положение о том, что те органы и системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято;
C. момент существенного увеличения работоспособности;
D. нет правильного ответа.
42. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:
A. тренажеры;
B. компьютеры;
C. учебники;
D. производственная практика.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая культура
43. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:
A. легкую атлетику
B. гимнастику
C. тяжелую атлетику
D. спортивную гимнастику
44. К видам легкой атлетики не относятся:
A. прыжки через гимнастического коня
B. прыжки с шестом
C. спортивная ходьба
D. скандинавская ходьба.
45. Здоровый образ жизни это:
a) Отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха.
b) Физическая и умственная активность.
c) Закаливание организма и правильное питание.
46. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:
A. наклоны;
B. повороты;
C. вращения;
D. встряхивание.
47. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:
A. к оздоровительно-развивающей гимнастике;
B. оздоровительной гимнастике;
C. спортивной гимнастике;
D. к профессионально – прикладной гимнастике.
48. Формами производственной гимнастики являются:
A. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
B. упражнения на снарядах;
C. игра в настольный теннис.
49. К дополнительным средствам повышения работоспособности относятся:
A. консультация с врачом физкультурного диспансера;

B. тренажеры, скакалки, набивные мячи;
C. изучение специальной литературы по методике занятий;
D. имитация упражнений без снаряда.
50. Недостаток двигательной активности людей называется:
A. Гипертонией
B. Гипердинамией
C. Гиподинамией
D. Гипотонией
51. Жизненная емкость легких – это:
A. количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
B. количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
C. объем вдоха и выдоха;
D. разница между вдохом и выдохом.
52. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:
A. несвоевременный прием пищи;
B. систематическое недосыпание;
C. малое пребывание на свежем воздухе;
D. курение;
E. все вместе.
53. Личная гигиена включает:
A. соблюдение распорядка дня;
B. уход за телом;
C. использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия
на организм;
Г) все перечисленное.
54. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:
A. на вегетативную нервную систему;
B. на дыхательную систему;
C. на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
D. на подкорку головного мозга.
55. Работоспособность - это способность человека выполнять:
A. конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и
B. параметров эффективности;
C. специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
D. ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
E. быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.
56. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:
A. врабатывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
B. «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
C. эмоционального переживания;
D. нервного расстройства.
57. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:
A. активного отдыха;
B. пассивного отдыха;
C. психоэмоциональной разгрузки;
D. аутотренинг.

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ (1 СЕМЕСТР)

Знать:

1. Перечислите методы формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
2. Назовите основные преимущества физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья студентов, а также в их физическом и спортивном совершенствовании.
3. Дайте определение понятию "средства физической культуры и спорта" и приведите примеры таких средств.
4. Объясните, что означает выражение "организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система".
5. Какие физиологические изменения происходят в организме человека в результате тренировок?
6. Как связана двигательная активность с повышением устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды?
7. Дайте определение внешнего и внутреннего дыхания и объясните, почему максимальное потребление кислорода является показателем резервов здоровья человека.
8. Как измеряются и как изменяются показатели пульса и кровяного давления при мышечной деятельности?
9. Перечислите методы формирования правильной осанки и объясните, почему это важно для физической культуры.
10. Какое физиологическое состояние организма наблюдается при занятиях физическими упражнениями, и почему это состояние важно для здоровья человека?
11. Назовите основные компоненты физической подготовки и объясните их взаимосвязь.
12. Какие факторы могут влиять на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом, и как их можно преодолеть?

1. Сформулируйте понятие физических способностей.
2. Охарактеризуйте развитие аэробной выносливости.
3. Как определить уровень гибкости у спортсмена?
4. Раскройте понятие силы и ее роль в совершенствовании физических способностей.
5. Сформулируйте понятие скоростно-силовых качеств.
6. Охарактеризуйте процесс развития координационных способностей.
7. Как определить уровень баланса у спортсмена?
8. Раскройте понятие пластичности и его значение для совершенствования физических способностей.
9. Сформулируйте понятие анаэробной выносливости.
10. Охарактеризуйте процесс развития быстроты реакции.
11. Как определить уровень выносливости сердечно-сосудистой системы?
12. Раскройте понятие координационной подготовленности и ее значение для спорта.
13. Сформулируйте понятие гибкости и ее роль в совершенствовании физических способностей.
14. Охарактеризуйте процесс развития силовой выносливости.
15. Как определить уровень быстроты движений у спортсмена?

Владеть:
1. Вы являетесь тренером по физической подготовке и работаете с группой спортсменов. Один из спортсменов хочет значительно улучшить свою выносливость. Какие методы и тренировочные программы вы порекомендуете ему?
2. Ваш друг, который не занимается спортом, обратился к вам с просьбой помочь ему улучшить свою гибкость. Какие упражнения и подходы вы порекомендуете ему?
3. Во время тренировки вы замечаете, что один из ваших спортсменов испытывает затруднения с координацией движений. Какие методы вы примените, чтобы помочь ему развить свою координацию?
4. У вас есть группа спортсменов, которые хотят увеличить свою силу. Какие упражнения и программы тренировок вы составите для них?
5. Ваша команда готовится к соревнованиям, и вам нужно помочь каждому спортсмену определить свои слабые стороны в физической подготовке. Какие методы вы используете для анализа и определения слабых мест?
6. Один из ваших спортсменов испытывает проблемы с концентрацией и фокусировкой во время тренировок. Какие методы вы примените, чтобы помочь ему улучшить свою психологическую подготовку?
7. У вас есть спортсмен, который сталкивается с частыми травмами из-за недостаточной гибкости. Какие упражнения и методы вы порекомендуете ему для профилактики травм и улучшения гибкости?
8. Ваша команда готовится к сезону соревнований, и вам нужно разработать график тренировок для достижения оптимальной физической формы. Какие принципы и методы вы учтете при составлении графика тренировок?
9. Во время тренировки вы замечаете, что один из спортсменов испытывает затруднения с быстротой движений. Какие методы и тренировочные подходы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить свою скорость?
10. У вас есть спортсмен, который хочет улучшить свою силу и мощность для достижения высоких результатов. Какие тренировочные методы и упражнения вы порекомендуете ему?
11. Ваш друг хочет начать тренироваться, но у него ограниченное время. Какие комплексы упражнений вы предложите ему для эффективной тренировки в условиях ограниченного времени?
12. Ваша команда соревнуется в многоборье, и вам нужно помочь спортсменам улучшить их результаты в различных физических компонентах (сила, выносливость, гибкость и т. д.). Какие программы тренировок вы составите для каждого компонента?
13. Во время тренировки вы замечаете, что один из спортсменов испытывает затруднения с балансом. Какие упражнения и методы вы используете, чтобы помочь ему развить свой баланс и стабильность?
14. У вас есть спортсмен, который хочет улучшить свою выносливость для длительных соревнований. Какие методы и программы тренировок вы порекомендуете ему для развития выносливости?
15. Ваша команда готовится к соревнованиям, и вам нужно провести тестирование физических способностей каждого спортсмена. Какие тесты и методики вы используете для оценки физической подготовки и определения индивидуальных потребностей каждого спортсмена?

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ (2 СЕМЕСТР)
Знать:
1. Какие есть примеры нетрадиционных оздоровительных методик?
2. Какие традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики вы можете назвать?
3. Назовите и опишите популярные частные методики оздоровительных видов гимнастики.
4. Что происходит с обменом углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке?
5. Как природные и социально-экологические факторы влияют на организм и жизнедеятельность человека?
6. Дайте определение гигиенической гимнастики и объясните ее роль в здоровом образе жизни.
7. Какие гигиенические основы закаливания можно назвать?
8. Перечислите составляющие личной гигиены студента.
9. Как физическая культура и спорт могут использоваться для профилактики вредных привычек?
10. Почему физическое самовоспитание и совершенствование являются условием здорового образа жизни?
11. Назовите примеры нетрадиционных оздоровительных методик, используемых в физической культуре и спорте.
12. Какие основные принципы лежат в основе традиционных и нетрадиционных методик дыхательной гимнастики?
13. Какие популярные частные методики оздоровительных видов гимнастики вы можете перечислить для улучшения физической формы и здоровья?
14. В чем заключается взаимосвязь между физической нагрузкой и обменом углеводов и минеральных веществ в организме?
15. Как природные факторы, такие как климат, природная среда и пейзаж, влияют на организм и жизнедеятельность человека?

1. Ваш спортсмен испытывает затруднения в выполнении гимнастических элементов из-за недостаточной гибкости. Какие упражнения и методы вы предложите для развития его гибкости?
2. У вас есть спортсмен, который хочет улучшить гибкость в области спины и плечевого пояса. Какие упражнения и растяжки вы порекомендуете ему?
3. Во время тренировки вы замечаете, что один из спортсменов испытывает затруднения с гибкостью в нижней части тела. Какие упражнения и растяжки вы использовали бы, чтобы помочь ему развить гибкость в этой области?
4. Ваша команда готовится к соревнованиям, которые требуют высокую гибкость в области ног. Какую программу тренировок вы составите для развития гибкости в этой области?
5. У вас есть спортсмен, который испытывает трудности в выполнении элементов танцевальной гимнастики из-за ограниченной гибкости. Какие упражнения и методы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить гибкость для танцевальных движений?
6. Ваш друг хочет улучшить гибкость всего тела. Какую тренировочную программу вы порекомендуете ему для общего развития гибкости?
7. Во время тренировки вы замечаете, что один из спортсменов испытывает затруднения с гибкостью в области тазобедренных суставов. Какие упражнения и растяжки вы использовали бы, чтобы помочь ему развить гибкость в этой области?
8. Ваша команда готовится к соревнованиям в художественной гимнастике, где требуется высокая гибкость в позвоночнике и руках. Какую программу тренировок вы составите для развития гибкости в этих областях?
9. У вас есть спортсмен, который испытывает трудности в выполнении акробатических элементов из-за ограниченной гибкости в спине и ногах. Какие упражнения и методы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить гибкость для акробатики?
10. Во время тренировки вы замечаете, что один из спортсменов испытывает затруднения с гибкостью в области плечевых суставов. Какие упражнения и растяжки вы использовали бы, чтобы помочь ему развить гибкость в этой области?
11. Ваша команда готовится к соревнованиям в синхронном плавании, где требуется высокая гибкость в области спины и ног. Какую программу тренировок вы составите для развития гибкости в этих областях?
12. У вас есть спортсмен, который испытывает трудности в выполнении элементов акробатики из-за ограниченной гибкости в спине и бедрах. Какие упражнения и методы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить гибкость для акробатических движений?
13. Во время тренировки вы замечаете, что один из спортсменов испытывает затруднения с гибкостью в области грудной клетки. Какие упражнения и растяжки вы использовали бы, чтобы помочь ему развить гибкость в этой области?
14. Ваша команда готовится к соревнованиям в художественной гимнастике, где требуется высокая гибкость в позвоночнике и ногах. Какую программу тренировок вы составите для развития гибкости в этих областях?
15. У вас есть спортсмен, который испытывает трудности в выполнении акробатических элементов из-за ограниченной гибкости в спине и плечах. Какие упражнения и методы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить гибкость для акробатики?

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ (3 СЕМЕСТР)

Знать:

1. Перечислите основные средства физического воспитания.
2. Назовите основные методы обучения движениям.
3. Дайте определение учебно-тренировочного занятия и объясните его структуру.
4. Перечислите цели и задачи общей физической подготовки.
5. Назовите цели и задачи специальной физической подготовки.
6. Опишите основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Перечислите принципы физического воспитания.
8. Назовите факторы, влияющие на формирование физических способностей.
9. Дайте определение понятию "координация движений".
10. Назовите основные методы развития координационных способностей.
11. Перечислите основные компоненты физической подготовки.
12. Назовите методы повышения силовых показателей в тренировке.
13. Дайте определение понятию "аэробная выносливость".
14. Перечислите упражнения, развивающие гибкость.
15. Назовите основные принципы планирования тренировочного процесса.

Уметь:

1. Сформулируйте понятие "собственно-силовые способности" и их роль в физической подготовке спортсмена.
2. Охарактеризуйте основные средства развития собственно-силовых способностей.
3. Как определить уровень развития собственно-силовых способностей у спортсмена?
4. Раскройте понятие "максимальная сила" и приведите примеры упражнений для ее развития.
5. Какие методы тренировки можно использовать для развития силовой выносливости?
6. Сформулируйте понятие "быстро-силовые способности" и объясните их значение в различных видах спорта.
7. Каким образом можно оценить уровень развития быстро-силовых способностей у спортсмена?
8. Охарактеризуйте методы тренировки для развития быстро-силовых способностей.
9. Как определить мощность двигательных действий спортсмена и какие средства тренировки помогут ее развитию?
10. Сформулируйте понятие "реактивная сила" и приведите примеры упражнений для ее развития.
11. Раскройте понятие "силовая стойкость" и объясните, как ее можно развивать у спортсмена.
12. Каким образом можно оценить уровень развития силовой стойкости у спортсмена?
13. Какие методы тренировки помогают развить силовую стойкость и какие средства можно использовать?
14. Охарактеризуйте понятие "эксплозивная сила" и объясните ее значение для спортивных достижений.
15. Каким образом можно оценить уровень развития эксплозивной силы у спортсмена и какие средства тренировки помогут ее развить?

Знать:
1. Перечислите факторы, которые определяют интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
2. Назовите формы и содержание самостоятельных занятий, которые могут быть организованы для физической культуры и спорта.
3. Дайте определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
4. Объясните, какие гигиенические аспекты необходимо учитывать при самостоятельных занятиях физической культурой.
5. Перечислите спортивные соревнования, организуемые для студентов, и укажите, какой календарь спортивных соревнований используется.
6. Назовите студенческие спортивные организации, которые существуют в настоящее время.
7. Укажите названия современных популярных систем физических упражнений.
8. Дайте краткую историю олимпийских игр.
9. Назовите основные принципы и цели современного Олимпийского движения.
10. Дайте определение психофизиологических особенностей основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
11. Опишите, какие особенности физических упражнений оказывают влияние на физическое развитие и физическую подготовленность.
12. Перечислите модельные характеристики, которыми обладает спортсмен высокого класса.
13. Назовите цели и задачи спортивной подготовки, осуществляемой в условиях вуза.
14. Перечислите преимущества исследования и изучения физической культуры и спорта в образовательном процессе.
15. Дайте определение понятия "спортивная мотивация" и объясните ее роль в достижении спортивных результатов.

Уметь:
1. Сформулируйте понятие координации и объясните ее значение для спортивной деятельности.
2. Охарактеризуйте основные компоненты координационных способностей.
3. Как определить уровень координационных способностей у спортсмена?
4. Раскройте понятие "реактивности" в контексте координационных способностей.
5. Сформулируйте понятие "равновесие" и объясните его важность для координации движений.
6. Охарактеризуйте роль проприоцептивной системы в развитии координационных способностей.
7. Как определить уровень моторики и координации рук у спортсмена?
8. Раскройте понятие "динамическая координация" и объясните ее значение для различных видов спорта.
9. Сформулируйте понятие "точность" в контексте координационных способностей и расскажите о ее развитии.
10. Охарактеризуйте роль вестибулярной системы в формировании координации движений.
11. Как определить уровень координации ног у спортсмена?
12. Раскройте понятие "ритм" и объясните его важность для координации движений в музыкальных и спортивных дисциплинах.
13. Сформулируйте понятие "переключение" и объясните его значение в развитии координационных способностей.
14. Охарактеризуйте роль зрительной системы в формировании координации движений.
15. Как определить уровень координации тела в целом у спортсмена?

Владеть:
1. Ваш спортсмен испытывает затруднения с координацией рук и ног при выполнении сложных комбинаций движений. Какие упражнения и тренировочные подходы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить координацию рук и ног?
2. Во время тренировки вы замечаете, что один из спортсменов испытывает затруднения с координацией глаз и рук при попадании в цель. Какие упражнения и методы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить координацию глаз и рук?
3. Ваша команда готовится к соревнованиям в художественной гимнастике, где требуется высокая координация движений тела и точность выполнения элементов. Какую программу тренировок вы составите для развития координации у спортсменов?
4. У вас есть спортсмен, который испытывает затруднения с координацией рук и ног при выполнении быстрых и сложных комбинаций движений. Какие упражнения и методы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить координацию рук и ног?
5. Во время тренировки вы замечаете, что один из спортсменов испытывает затруднения с координацией тела при выполнении сложных акробатических элементов. Какие упражнения и тренировочные подходы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить координацию тела для акробатики?
6. Ваша команда готовится к соревнованиям в танцах, где требуется высокая координация движений и синхронность с партнером. Какую программу тренировок вы составите для развития координации у спортсменов?
7. У вас есть спортсмен, который испытывает затруднения с координацией глаз и ног при выполнении быстрых и точных движений. Какие упражнения и методы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить координацию глаз и ног?
8. Во время тренировки вы замечаете, что один из спортсменов испытывает затруднения с координацией тела и равновесием при выполнении сложных балансовых элементов. Какие упражнения и тренировочные подходы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить координацию тела и равновесие?
9. Ваша команда готовится к соревнованиям по фигурному катанию, где требуется высокая координация движений и плавность выступления. Какую программу тренировок вы составите для развития координации у спортсменов?
10. У вас есть спортсмен, который испытывает затруднения с координацией рук и ног при выполнении сложных технических элементов. Какие упражнения и методы вы использовали бы, чтобы помочь ему развить координацию рук и ног?
11. Во время тренировки вы замечаете, что один из спортсменов испытывает затруднения с координацией глаз и рук при выполнении быстрых и точных ударов. Какие упражнения и тренировочные подходы вы использовали бы, чтобы

Уметь:
1. Сформулируйте основные цели средств профессионально-прикладной физической подготовки для студентов.
2. Охарактеризуйте основные компоненты средств профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Как определить оптимальную интенсивность тренировочных нагрузок при проведении средств профессионально-прикладной физической подготовки?
4. Раскройте понятие функциональной подготовленности и ее значение в контексте средств профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Сформулируйте принципы индивидуализации тренировочного процесса при применении средств профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Охарактеризуйте роль средств аэробной выносливости в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.
7. Как определить оптимальную длительность тренировочного периода при использовании средств профессионально-прикладной физической подготовки?
8. Раскройте понятие силовой подготовленности и ее значение в контексте средств профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Сформулируйте принципы прогрессивной нагрузки при проведении средств профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Охарактеризуйте роль координационных упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.
11. Как определить оптимальное сочетание тренировочных средств для достижения максимального эффекта в профессионально-прикладной физической подготовке?
12. Раскройте понятие гибкости и ее значение в контексте средств профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Сформулируйте принципы периодизации тренировочного процесса при использовании средств профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Охарактеризуйте роль скоростных тренировок в профессионально-прикладной физической подготовке студентов.
15. Как определить оптимальную частоту тренировок при применении средств профессионально-прикладной физической подготовки?

Владеть:
1. Ваши студенты хотят улучшить свою выносливость и силу для улучшения академической производительности. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки вы предложите им использовать?
2. Во время занятий студенты часто испытывают усталость и трудности с концентрацией. Какие средства профессионально-прикладной физической подготовки помогут им повысить энергетический уровень и улучшить фокусировку во время учебы?
3. Ваши студенты хотят улучшить свою гибкость и координацию для достижения лучших результатов в своей спортивной дисциплине. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки вы предложите им использовать?
4. Некоторые студенты испытывают затруднения с поддержанием правильной осанки и сильными мышцами кора. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки помогут им улучшить осанку и силу мышц кора?
5. Ваши студенты хотят улучшить свою скорость и реакцию для повышения своей спортивной эффективности. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки вы предложите им использовать?
6. Во время экзаменационного периода студенты часто страдают от стресса и тревоги. Какие средства профессионально-прикладной физической подготовки помогут им справиться с эмоциональным напряжением и улучшить психологическое благополучие?
7. Ваши студенты хотят развить свою выносливость для успешного участия в марафоне. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки вы предложите им использовать?
8. Некоторые студенты испытывают проблемы с балансом и координацией, что мешает им выполнять некоторые физические упражнения. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки помогут им улучшить баланс и координацию?
9. Ваши студенты хотят развить силу и мощность для улучшения своей спортивной выступаемости. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки вы предложите им использовать?
10. Во время сессии студенты часто страдают от снижения энергии и утомляемости. Какие средства профессионально-прикладной физической подготовки помогут им повысить уровень энергии и справиться с утомляемостью?
11. Ваши студенты хотят улучшить свою гибкость и подвижность для успешного участия в танцевальном конкурсе. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки вы предложите им использовать?
12. Некоторые студенты испытывают затруднения с силой и стабильностью в нижней части спины. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки помогут им укрепить нижнюю часть спины и улучшить стабильность?
13. Ваши студенты хотят улучшить свою выносливость и выносливость для участия в длительных спортивных мероприятиях. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки вы предложите им использовать?
14. Во время напряженного учебного года студенты часто страдают от снижения иммунитета и частых простудных заболеваний. Какие средства профессионально-прикладной физической подготовки помогут им укрепить иммунную систему и улучшить общую физическую кондицию?
15. Ваши студенты хотят улучшить свою гибкость и силу для успешного участия в йога-практиках. Какие средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки вы предложите им использовать?

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ (6 СЕМЕСТР)

Владеть:
1. Ваша команда легкой атлетики готовится к соревнованиям по метанию копья. Какие основные техники и тактики прикладной лёгкой атлетики вы будете использовать, чтобы достичь наилучших результатов?
2. Ваши спортсмены готовятся к соревнованиям по прыжкам в высоту. Какие тренировочные методы и техники вы будете использовать, чтобы помочь им улучшить свою высоту прыжка?
3. Ваша команда участвует в эстафете 4х100 метров. Какие тактики и стратегии прикладной лёгкой атлетики вы будете использовать, чтобы обеспечить быстрый и безошибочный передачи палки между бегунами?
4. Одна из ваших спортсменок занимается марафонским бегом и испытывает затруднения с поддержанием высокого темпа на длительные дистанции. Какие методы и тактики прикладной лёгкой атлетики вы можете использовать, чтобы помочь ей повысить выносливость и улучшить результаты?
5. Ваш спортсмен специализируется на метании диска и испытывает сложности с техникой метания. Какие средства и методы прикладной лёгкой атлетики вы будете использовать, чтобы помочь ему улучшить свою технику и достичь более дальних бросков?
6. Ваша команда готовится к соревнованиям по бегу на 400 метров. Какие тренировочные методы и тактики вы будете использовать, чтобы помочь спортсменам улучшить свою скорость и выносливость на этой дистанции?
7. Ваши спортсмены участвуют в соревнованиях по метанию молота и испытывают затруднения с координацией и силой. Какие средства и методы прикладной лёгкой атлетики вы будете использовать, чтобы помочь им улучшить свои результаты в этой дисциплине?
8. Ваш спортсмен специализируется на беге на короткие дистанции (100 метров) и испытывает проблемы с начальным разгоным ускорением. Какие средства и методы прикладной лёгкой атлетики вы будете использовать, чтобы помочь ему улучшить свою скорость на старте и достичь лучших результатов?
9. Ваша команда готовится к соревнованиям по метанию копья на большую дистанцию. Какие тренировочные методы и тактики вы будете использовать, чтобы помочь спортсменам улучшить свою силу и технику метания для достижения максимальных результатов?
10. Один из ваших спортсменов специализируется на беге на 800 метров и испытывает трудности с правильным распределением сил на дистанции. Какие средства и методы прикладной лёгкой атлетики вы будете использовать, чтобы помочь ему контролировать свою скорость и выносливость на протяжении всего забега?
11. Ваши спортсмены готовятся к соревнованиям по прыжкам в длину и испытывают сложности с координацией и точностью при отталкивании от точки. Какие средства и методы прикладной лёгкой атлетики вы будете использовать, чтобы помочь им улучшить свою технику и достигать больших прыжков?
12. Ваша команда участвует в эстафете 4х400 метров и испытывает проблемы с передачей палки и поддержанием высокой скорости на последнем круге. Какие тактики и стратегии прикладной лёгкой атлетики вы будете использовать, чтобы помочь им повысить эффективность передачи и сохранить выносливость на дистанции?
13. Ваш спортсмен специализируется на метании копья и испытывает сложности с техникой и точностью метания. Какие средства и методы прикладной лёгкой атлетики вы будете использовать, чтобы помочь ему улучшить свою технику и достичь более точных и дальних метаний?
14. Ваши спортсмены готовятся к соревнованиям по бегу на 1500 метров и сталкиваются с проблемой сохранения высокого темпа во время финишной части забега. Какие тренировочные методы и тактики вы будете использовать, чтобы помочь им улучшить свою выносливость и силу финишного спурта?
15. Ваш спортсмен специализируется на беге на короткую дистанцию (200 метров) и испытывает проблемы с поддержанием высокой скорости на всей дистанции. Какие средства и методы прикладной лёгкой атлетики вы будете использовать, чтобы помочь ему развить выносливость и улучшить результаты на дистанции 200 метров?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ЗАЧЕТУ (1 СЕМЕСТР)
Знать:
1. Какую физическую способность можно определить как способность двигаться быстро на короткие дистанции? a) Выносливость b) Сила c) Скорость d) Гибкость
2. Какую физическую способность можно определить как способность совершать быстрые и точные движения? a) Выносливость b) Сила c) Координация d) Гибкость
3. Какую физическую способность можно определить как способность поднять и перемещать тяжести? a) Выносливость b) Сила c) Скорость d) Гибкость
4. Какую физическую способность можно определить как способность длительно продолжать физическую активность? a) Выносливость b) Сила c) Скорость d) Гибкость
5. Какую физическую способность можно определить как способность быстро изменять направление движения? a) Выносливость b) Сила c) Ловкость d) Гибкость
6. Какую физическую способность можно определить как способность сохранять равновесие при движении или стоянии? a) Выносливость b) Сила c) Гибкость d) Баланс
7. Какую физическую способность можно определить как способность растягивать и перемещать свои суставы? a) Выносливость b) Сила c) Гибкость d) Скорость
8. Какую физическую способность можно определить как способность быстро восстанавливаться после физической нагрузки? a) Выносливость b) Сила c) Скорость d) Регенерация
9. Какую физическую способность можно определить как способность совершать многократные движения без утомления? a) Выносливость b) Сила c) Гибкость d) Восстановление
10. Какую физическую способность можно определить как способность быстро развивать и передавать силу? a) Выносливость b) Сила c) Скорость d) Гибкость

Уметь:
1. Какой фактор является основным для совершенствования физических способностей? a) Генетика b) Питание c) Тренировка d) Отдых
2. Что такое аэробная выносливость? a) Способность выполнять быстрые и мощные движения b) Способность

1. Что такое гибкость? a) Способность быстро бегать b) Способность быстро прыгать c) Способность свободно двигаться в суставах d) Способность поднимать большие грузы
2. Какие факторы могут влиять на гибкость? a) Возраст и пол b) Питание и сон c) Размеры тела и вес d) Все вышеперечисленные
3. Какие преимущества приносит развитие гибкости? a) Улучшение осанки и выравнивание позвоночника b) Предотвращение травм и улучшение спортивных результатов c) Снижение стресса и улучшение общего самочувствия d) Все вышеперечисленные
4. Какие методы можно использовать для развития гибкости? a) Статические растяжки b) Динамические растяжки c) Йога и пилатес d) Все вышеперечисленные
5. Что такое растяжка статическая? a) Медленное и плавное растягивание мышц до уровня легкого дискомфорта и удержание позы b) Быстрые и энергичные движения для разогрева мышц перед тренировкой c) Использование помощника или пружинной системы для увеличения амплитуды движений d) Растягивание в состоянии усталости для улучшения гибкости
6. Какие группы мышц часто требуют особого внимания при развитии гибкости? a) Ноги и ягодицы b) Плечи и спина c) Брюшные мышцы и поясница d) Все вышеперечисленные
7. Что такое растяжка динамическая? a) Медленное и плавное растягивание мышц до уровня легкого дискомфорта и удержание позы b) Быстрые и энергичные движения для разогрева мышц перед тренировкой c) Использование помощника или пружинной системы для увеличения амплитуды движений d) Растягивание в состоянии усталости для улучшения гибкости
8. Какую роль играет дыхание при выполнении растяжки? a) Дыхание не влияет на результаты растяжки b) Правильное дыхание помогает расслабиться и углубить растяжку c) Глубокое вдохновение может вызвать мышечные судороги d) Поверхностное дыхание ускоряет пульс и повышает артериальное давление
9. Какой метод растяжки наиболее эффективен для улучшения гибкости? a) Разминка на тренажерах с регулируемым углом наклона b) Пневматическая растяжка с использованием специальных устройств c) Ассистированная растяжка с помощью тренера или партнера d) Индивидуальные тренировки с тренером по выбору упражнений
10. Как часто следует заниматься растяжкой для достижения наилучших результатов? a) Раз в неделю b) Два-три раза в неделю c) Ежедневно d) Растяжку можно делать при каждой тренировке

Владеть:
1. Какое определение лучше всего описывает гибкость? a) Способность быстро двигаться и реагировать на внешние воздействия. b) Способность выполнять широкий диапазон движений без ограничений. c) Способность поднимать большие тяжести и проявлять силу.
2. Какие факторы могут ограничивать гибкость? a) Генетическая предрасположенность и возраст. b) Только недостаточная физическая активность. c) Травмы и только травмы.
3. Какие преимущества обеспечивает развитие гибкости? a) Улучшение позы и осанки, снижение риска травм. b) Увеличение мышечной силы и выносливости. c) Повышение скорости и координации движений.
4. Какие методы эффективны для развития гибкости? a) Растяжка, йога, пилатес. b) Только упражнения с гантелями и штангой. c) Только интенсивные кардиотренировки.
5. Что такое статическая растяжка? a) Метод растяжки, при котором движение выполняется медленно и удерживается на определенной точке. b) Метод растяжки, при котором используются прыжки и быстрые движения. c) Метод растяжки, при котором выполняются динамические и мощные движения.
6. Какие упражнения могут помочь улучшить гибкость верхней части тела? a) Повороты и наклоны головы, отжимания и подтягивания. b) Приседания и выпады, пресс и планка. c) Шпагат и растяжка плечевого пояса.
7. Какие упражнения могут помочь улучшить гибкость нижней части тела? a) Повороты и наклоны головы, отжимания и подтягивания. b) Приседания и выпады, пресс и планка. c) Шпагат и растяжка плечевого пояса.
8. Что такое динамическая растяжка? a) Метод растяжки, при котором движение выполняется медленно и удерживается на определенной точке. b) Метод растяжки, при котором используются прыжки и быстрые движения. c) Метод растяжки, при котором выполняются динамические и мощные движения.
9. Какую роль играет дыхание в развитии гибкости? a) Дыхание не имеет влияния на гибкость. b) Глубокое и ритмичное дыхание помогает расслабить мышцы и улучшить растяжку. c) Поверхностное и нерегулярное дыхание способствует улучшению гибкости.
10. Как часто рекомендуется заниматься развитием гибкости? a) Только один раз в неделю. b) 2-3 раза в неделю. c) Каждый день.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ЗАЧЕТУ (3 СЕМЕСТР)
Знать:
1. Какие средства развития силовых способностей относятся к силовым тренировкам? a) Бег b) Йога c) Приседания d) Плавание
2. Какой принцип тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузки для достижения прогресса в развитии силовых способностей? a) Принцип специфичности b) Принцип перегрузки c) Принцип вариативности d) Принцип индивидуализации
3. Какое упражнение направлено на развитие мышц груди? a) Жим штанги лежа b) Приседания c) Подтягивания d) Пресс
4. Какая система энергопостачивает мышцы при выполнении короткосрочных высокоинтенсивных упражнений? a) Аэробная система b) Гликолитическая система c) Креатинфосфатная система d) Митохондриальная система
5. Какой фактор является основным в развитии силовых способностей? a) Гибкость b) Выносливость c) Сила d) Баланс
6. Какое упражнение развивает мышцы спины? a) Пресс b) Жим штанги лежа c) Подтягивания d) Приседания
7. Что означает максимальная сила? a) Способность совершать многократные повторения упражнений b) Способность поддерживать высокую интенсивность тренировок c) Способность производить максимальное усилие в одиночный момент d) Способность быстро восстанавливаться после тренировок

8. Какие виды тренировок могут помочь развить глазо-ручную координацию? a) Игра в настольный теннис и бадминтон b) Бег на длинные дистанции c) Йога и пилатес d) Тренировки на силу и мощность
9. Что такое пространственная координация? a) Способность выполнять точные движения с использованием разных частей тела b) Способность ориентироваться в пространстве и находить равновесие c) Способность точно и гармонично совмещать движения глаз и рук d) Способность быстро реагировать на внешние стимулы
10. Какие упражнения могут помочь развить пространственную координацию? a) Упражнения на равновесие, такие как ходьба по балансире или упражнения на скакалке b) Силовые тренировки с гантелями и штангой c) Бег на длинные дистанции d) Упражнения на растяжку и гибкость

Уметь:
1. Какие из перечисленных координационных способностей относятся к основным? a) Баланс и равновесие b) Пространственная ориентация c) Гибкость d) Выносливость
2. Какое упражнение лучше всего развивает координацию глаза и руки? a) Приседания b) Подтягивания c) Мячиковые упражнения d) Прыжки через скакалку
3. Какое упражнение поможет развить координацию ног и рук? a) Подъем на брусьях b) Пресс c) Марш-бросок d) Планка
4. Какие из перечисленных упражнений способствуют развитию координации движений? a) Штанга b) Гимнастический мяч c) Бег на месте d) Подтягивания
5. Какой из следующих факторов влияет на координацию движений? a) Генетика b) Пол c) Возраст d) Все вышеперечисленные
6. Какое упражнение поможет развить координацию и баланс? a) Подъемы на бицепс b) Пресс-подъемы c) Ходьба по брусью d) Бег на длинные дистанции
7. Какая из следующих дисциплин легкой атлетики требует высокой координации движений? a) Бег на 100 метров b) Метание молота c) Спортивная ходьба d) Прыжки в высоту
8. Какие из перечисленных упражнений помогают развить координацию и ритм движений? a) Тяга штанги b) Танцевальные движения c) Бег на длинные дистанции d) Подтягивания
9. Какая из следующих спортивных игр требует высокой координации и быстрых реакций? a) Футбол b) Гольф c) Шахматы d) Бильярд
10. Какое упражнение поможет развить координацию и точность движений? a) Силовые тренировки b) Бег на длинные дистанции c) Скакалка d) Прыжки в длину

Владеть:
1. Координация - это: a) способность выполнять сложные движения b) способность быстро бегать c) способность поднимать тяжести
2. Какие координационные способности можно развивать? a) равновесие и гибкость b) силу и выносливость c) скорость и высоту прыжка
3. Какой вид спорта требует особенно высокой координации? a) плавание b) бег на длинные дистанции c) гимнастика
4. Что такое пространственная координация? a) способность управлять своим телом в пространстве b) способность быстро бегать c) способность прыгать высоко
5. Какие упражнения помогают развивать координацию рук и глаз? a) прыжки на скакалке b) метание мяча в цель c) приседания
6. Какое упражнение помогает развивать координацию ног? a) планка b) прыжки через препятствия c) подтягивания
7. Что такое ритмическая координация? a) способность контролировать ритм движений b) способность сосредотачиваться на задаче c) способность быстро реагировать
8. Какой вид спорта требует особой ритмической координации? a) футбол b) баскетбол c) танцы
9. Что такое временная координация? a) способность управлять временными интервалами в движениях b) способность выполнять быстрые движения c) способность поднимать тяжести
10. Какие упражнения помогают развивать временную координацию? a) игра на музыкальных инструментах b) бег на длинные дистанции c) прыжки на скакалке

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ЗАЧЕТУ (5 СЕМЕСТР)
Знать:
1. Какие средства профессионально-прикладной физической подготовки включают в себя силовые тренировки? a) Бег и плавание b) Упражнения с гантелями и тренажерами c) Йога и пилатес d) Массаж и растяжка
2. Какие методы профессионально-прикладной физической подготовки помогают улучшить выносливость? a) Интервальные тренировки и тренировки с высокой интенсивностью b) Растяжка и гимнастика c) Шейпинг и аэробика d) Медитация и релаксация
3. Какие средства профессионально-прикладной физической подготовки способствуют развитию гибкости? a) Бег и плавание b) Упражнения с гантелями и тренажерами c) Йога и пилатес d) Массаж и растяжка
4. Какие методы профессионально-прикладной физической подготовки помогают улучшить координацию и баланс? a) Интервальные тренировки и тренировки с высокой интенсивностью b) Растяжка и гимнастика c) Шейпинг и аэробика d) Упражнения с медицинским мячом и босу-шаром
5. Какие средства профессионально-прикладной физической подготовки способствуют развитию силы и выносливости мышц? a) Бег и плавание b) Упражнения с гантелями и тренажерами c) Йога и пилатес d) Массаж и растяжка
6. Какие методы профессионально-прикладной физической подготовки помогают улучшить скоростно-силовые показатели? a) Интервальные тренировки и тренировки с высокой интенсивностью b) Растяжка и гимнастика c) Шейпинг и аэробика d) Бег и плавание
7. Какие средства профессионально-прикладной физической подготовки способствуют улучшению общей физической кондиции? a) Бег и плавание b) Упражнения с гантелями и тренажерами c) Йога и пилатес d) Массаж и

2. Какой вид лёгкой атлетики предполагает соревнования в прыжках через палку? a) Прыжки в высоту b) Спринт c) Прыжки в длину d) Прыжки с шестом
3. Какая дистанция является олимпийской в беге на лёгкой атлетике? a) 100 метров b) 200 метров c) 400 метров d) 800 метров
4. Какой вид лёгкой атлетики предполагает соревнования в метании диска? a) Метание копья b) Метание молота c) Метание диска d) Метание ядра
5. Какой вид лёгкой атлетики предполагает соревнования в метании ядра? a) Метание диска b) Метание ядра c) Метание копья d) Метание молота
6. Какая дистанция является самой короткой в спринте на лёгкой атлетике? a) 100 метров b) 200 метров c) 400 метров d) 800 метров
7. Какой вид лёгкой атлетики предполагает соревнования в прыжках в длину? a) Прыжки в высоту b) Прыжки с шестом c) Прыжки в длину d) Прыжки в тройной прыжок
8. Какая дистанция является олимпийской в беге на средние дистанции на лёгкой атлетике? a) 1000 метров b) 1500 метров c) 3000 метров d) 5000 метров
9. Какой вид лёгкой атлетики предполагает соревнования в прыжках в высоту? a) Прыжки в высоту b) Прыжки с шестом c) Прыжки в длину d) Прыжки в тройной прыжок
10. Какой вид лёгкой атлетики предполагает соревнования в метании молота? a) Метание диска b) Метание ядра c) Метание копья d) Метание молота

Уметь:
1. Какой из перечисленных видов лёгкой атлетики является прыжком с шестом? a) Прыжок в длину b) Прыжок в высоту c) Прыжок с шестом d) Метание копья
2. Какой из перечисленных видов лёгкой атлетики включает бег на длинные дистанции? a) Спринт b) Прыжки c) Метания d) Марафон
3. Какая дистанция бега входит в состав спринта? a) 100 метров b) 400 метров c) 1500 метров d) 5000 метров
4. Какой из перечисленных видов лёгкой атлетики включает метание диска? a) Прыжки b) Метания c) Бег d) Метание копья
5. Какой из перечисленных видов лёгкой атлетики включает бег на короткие дистанции с препятствиями? a) Прыжки b) Метания c) Спринт d) Метание копья
6. Какой из перечисленных видов лёгкой атлетики включает прыжки в высоту и прыжки с шестом? a) Прыжки b) Метания c) Спринт d) Многоборье
7. Какой из перечисленных видов лёгкой атлетики требует метания снаряда на максимальное расстояние? a) Прыжки b) Метания c) Бег d) Метание копья
8. Какой из перечисленных видов лёгкой атлетики включает бег на средние дистанции? a) Спринт b) Прыжки c)

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	Корольков А. Н. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная подготовка в гольфе [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/256490
Л.1.2	Рахматов А. А., Рахматов А. И. Социология спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/333221
Л.1.3	Егорова М. А. Основы врачебного контроля [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 52 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/339773
Л.1.4	Несмеянов А. А., Овчинников В. П., Овчинникова А. В., Под р. О. Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284138
Л.1.5	Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195475
Л.1.6	Журин А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195431
Л.1.7	Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 200 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/197736
Л.1.8	Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 312 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/198611
Л.1.9	Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 212 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311900
Л.1.10	Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 112 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292844
Л.1.11	Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292928
Л.1.12	Витман Д. Ю., Эртман Ю. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 88 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/302900
Л.1.13	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов О. А., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Под р. О. Спортивные игры: теория избранного вида спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284147
Л.1.14	Величко Т. И., Лоскутов В. А., Лоскутова И. В. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 124 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311774
Л.1.15	Ангелова О. Ю., Новикова В. С., Соколовская С. В., Чепьюк О. Р. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 100 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/200435
Л.1.16	Чернов И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 104 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/206990
Л.1.17	Щербак А. П. Правовые основы физической культуры и спорта в таблицах [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 136 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266750
Л.1.18	Балашова В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 244 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/175494
Л.1.19	Корольков А. Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 160 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183095
Л.1.20	Стародубцев М. П. Медико-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. - 139 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179995
Л.1.21	Криживецкая О. В., Горская И. Ю., Мартынова А. С. Развитие двигательной точности в процессе физического воспитания студентов технических вузов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Омск: ОмГУПС, 2020. - 39 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/165671

Л.1.22	Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/145819
Л.1.23	Ширинян А. А. Картография с основами топографии: рельеф на спортивных картах [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 44 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266744
Л.1.24	Рахматов А. И., Рахматов А. А. Физическая культура для студентов строительных вузов [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 76 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266729
Л.1.25	Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 40 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/217412
Л.1.26	Журин А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 48 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/221195
Л.1.27	Журин А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 52 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/221303
Л.1.28	Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 92 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/230432
Л.1.29	Зрыбнев Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 364 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/238478
Л.1.30	Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/255962
Л.1.31	Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/330491
Л.1.32	Зрыбнев Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 364 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/328520
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition
7.2.2	Microsoft Windows 10 Pro
7.2.3	Microsoft Office 2013 Pro Plus
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/
7.3.4	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/
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	Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: http://www.scirus.com/

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 _____