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
«29» мая 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.01.07 ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ
Физическая культура и спорт

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:	заочная
Год набора:	2024
Общая трудоемкость:	72 часов/2 з.е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Вязьма, 2024 г.

Программу составил(и):
докт.пед.наук проф. Тоноян Х.А.
к.п.н. доцент Вакуленко А.Н.
ст.преп. Шабанова Е.С.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Физическая культура и спорт"
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 28 марта 2024 г. протокол № 9 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 27.05.2024 г. № 10
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич _____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Системной автоматизации и информационных технологий
Протокол от 17.05.2024 г. № 10
Зав. кафедрой Кузьмин Константин Анатольевич_____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

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

1.2. Задачи:

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

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

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

Распределение часов дисциплины

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

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 2 курс

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

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

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

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

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Курс	Часов	Инте ракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1.Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты						
1.1	**Тема 1. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты. Цели и задачи дисциплины. Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры /Лек/**	2	2	0	0	УК-7.1	Тестирование, реферат
1.2	**Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами физического самосовершенствования /Ср/**	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
	Раздел 2.Содержание и организационные формы физической культуры в вузах						
2.1	**Содержание и организационные формы физической культуры в вузах.** **Знать: Знает о организационных формах физической культуры в вузах и формах построения занятий Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владеет организационными навыками для проведения занятия в вузе /Ср/**	2	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки, тестирование, реферат
	Раздел 3.Основы здорового образа жизни						
3.1	**Основы здорового образа жизни.** **Знать: Знает основы физической**	2	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки, тестирование, реферат

	культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Ср/						
	Раздел 4.Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры						
4.1	**Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры. Знать: Знает функции, методические принципы, средства и методы физической культуры; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики физической культуры Владеть: Владеет средствами и методами физической культуры /Ср/**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки, тестирование, реферат
	Раздел 5.Физиологические основы физической культуры						
5.1	**Физиологические основы физической культуры. Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа; физиологические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Ср/**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки, тестирование, реферат
	Раздел 6.Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений						
6.1	**Тема 6. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений Функции мышечной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Функции опорно-двигательного аппарата.**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки, тестирование, реферат

	Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физиологии и биомеханики Уметь: Умеет составить комплекс упражнений на различные функциональные системы организма Владеть: Владеет средствами и методами воздействия на функциональные системы организма по средствам физических упражнений /Ср/						
	Раздел 7.Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок						
7.1	**Тема 7. Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок Основные функции крови. Функции дыхательной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Знать: Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для укрепления сердечно-сосудистой системы, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, и контролем функций сердечно-сосудистой системы /Ср/**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки, тестирование, реферат
	Раздел 8.Общая и специальная физическая подготовка						
8.1	**Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры; принципы подбора упражнений, относящихся к общей и специальной подготовке Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для подготовки общей и специальной направленности Владеть: Владеет средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки /Ср/**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки, тестирование, реферат
	Раздел 9.Зачёт						
9.1	**Промежуточная аттестация. Знать: виды физических**	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачету, итоговое тестирование

	упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/						

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые технологии

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

Информационные технологии

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

Технология обучения в сотрудничестве

Технология обучения в сотрудничестве используется в образовательной практике для преодоления последствий индивидуального характера учебной деятельности субъектов и их стремлений исключительно к индивидуальным образовательным достижениям. Она позволяет обогатить опыт и приобрести через учебный труд те навыки совместимой деятельности, которые затем могут стать необходимыми в будущей профессиональной и социальной деятельности в течение жизни. Цель технологии состоит в формировании умений у субъектов образовательного процесса эффективно работать сообща во временных командах и группах и добиваться качественных образовательных результатов

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

Умеет 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

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

Владеет 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 умеет 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 структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
Умения:	Умения не сформированы.	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
Навыки:	Навыки не сформированы.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;	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	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;	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

- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	- 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.	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
Умеет 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
Умеет осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки
Владеет 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 умеет 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)

Примерные темы рефератов

Темы реферата к разделу №1

1. Исходные понятия и предмет теории и методики физической культуры.
2. Формы физической культуры.
3. Средства физического воспитания: их характеристика и классификация. Физическое упражнение как средство физического воспитания.
4. Методы физического воспитания: их характеристика и классификация. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями.
5. Принципы физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

Темы реферата к разделу №2

1. Содержание занятия по физической культуре в ВУЗе.
2. Структура занятия по физической культуре.

4. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
5. Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.

Темы реферата к разделу №3
1. Ценность и значимость для профессионала.
2. Современное состояние здоровья молодежи.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.
4. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
5. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
6. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
7. Рациональное питание и профессия, режим трудовой и учебной деятельности, активный отдых.
8. Гигиенические средства оздоровления: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Темы реферата к разделу №4
1. Основные принципы физического воспитания (на примере занятий физической культурой в ВУЗе).
2. Физические упражнения, как средства физического воспитания.
3. Классификация физических упражнений.
4. Оздоровительное влияние циклических видов спорта на здоровье.
5. Развитие координационных способностей в ациклических видах спорта.
6. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Темы реферата к разделу №5
1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Формирование двигательного навыка по трём фазам на примере плавания способом кроль на спине.
3. Развитие физических качеств (сила, быстрота, координационные способности, выносливость, гибкость).
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

Вопросы для самоподготовки

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №1
1. Дайте определение понятию "физическая культура"?
2. Дать определение понятиям "общая физическая подготовка" (ОФП) и "специальная физическая подготовка"(СФП).
3. Объясните, в чём разница между ОФП и СФП?
4. Назовите задачи специальной физической подготовки?
5. Назовите задачи общей физической подготовки?
6. Дайте определение понятию "физическая подготовка"?
7. Дайте определение понятию "физическое развитие"?
8. Дайте определение понятию "физическое совершенство"?
9. Дайте определение понятию "профессионально-прикладная физическая подготовка"?
10.Дайте определение понятию "спорт"?
11.Дайте определение понятию "физическая рекреация"?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №2
1. Из каких разделов состоит учебный материал по дисциплине "Физическая культура и спорт" в вузе?
2. Какие основные обязанности должен выполнять студент в процессе прохождения курса "Физическая культура и спорт"?
3. Какие учебные отделения создаются на каждом курсе, для проведения практических занятий?
4. В каких формах могут проводиться учебные занятия по дисциплине "Физическая культура и спорт" в вузе?
5. Какова структура занятия по физической культуре в вузе?
6. Сколько по времени длится каждая часть учебного занятия (подготовительная, основная, заключительная)?
7. Назовите основные формы оздоровительной физической культуры.
8. Каковы особенности учебного процесса в специальном учебном отделении?
9. Каковы особенности учебного процесса в подготовительном учебном отделении?
10. Каковы особенности учебного процесса в спортивном учебном отделении?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №3
1. Дайте определение понятию "здоровье"?
2. Назовите пять признаков здоровья?
3. Дайте определение понятию "социальное здоровье"?
4. Дайте определение понятию "психическое здоровье"?
5. Дайте определение понятию "физическое здоровье"?
6. Назовите факторы, влияющие на здоровье студентов?
7. Перечислите компоненты, составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)?
8. Дайте определение понятию "закаливание"?
9. Назовите виды закаливания?
10. Каковы последствия воздействия вредных привычек (алкоголизм, табакокурение, наркомания) на организм?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №4

1. Перечислите функции физической культуры частного характера?
2. Назовите средства физического воспитания?
3.Охарактеризуйте принцип сознательности и активности?
4. Охарактеризуйте принцип наглядности?
5. Охарактеризуйте принцип доступности?
6. Охарактеризуйте принцип систематичности?
7. Охарактеризуйте принцип динамичности?
8. Дайте определение понятию "физическое упражнение"?
9. Каким видам спорта характерны циклические движения?
10.Каким видам спорта характерны ациклические движения?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №5
1. Перечислите упражнения по проявлению силы и мощности сокращения мышц?
2. Дайте определение понятию "двигательное действие"?
3. Дайте определение понятию "двигательное умение"?
4. Назовите три фазы образования двигательного навыка?
5. Назовите "силовые" упражнения с собственным весом?
6. Назовите зоны мощности, характерные для всех циклических движений?
7. В каких видах спорта преобладают циклические движения?
8. Назовите задачи третьего этапа развития двигательного навыка?
9. Назовите основные физические качества?
10. Чем отличается двигательное умение от двигательного навыка?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №6
1. Из каких трёх самостоятельных частей состоит опорно-двигательный аппарат (ОДА)?
2. Назовите основные функции ОДА?
3. Какое количество позвонков входит в состав позвоночного столба?
4. Какие изменения в развитии ОДА можно наблюдать под влиянием физических нагрузок?
5. Какие виды мышц вы знаете?
7. Дайте определение понятию "мышечный тонус"?
8. Какие изменения происходят в мышечном аппарате под воздействием физических нагрузок?
9. Назовите основные мышцы спины?
10. При развитии какого физического качества происходит улучшение в работе сердечной мышцы?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №7
1. Перечислите основные функции крови?
2. Дайте определение понятию "частота сердечных сокращений" (ЧСС)?
3. В каких единицах измеряется ЧСС?
4. Перечислите основные функции дыхательной системы?
5. Какое влияние упражнения аэробного характера оказывают на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма?
6. Объясните, что такое "систолический объём крови"?
7. Какие тренировочные нагрузки необходимы для развития сердечной мышца?
8. Что называется "дыханием"?
9. Дайте определение понятию "жизненная ёмкость лёгких" (ЖЕЛ)?
10. Дайте определение понятию "дыхательный объём"?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №8
1. Назовите основные задачи ОФП?
2. Что является средствами ОФП?
3. Какие основные физические качества вы знаете?
4. Дайте определение понятию "взрывная сила"?
5. Какие упражнения с внешним сопротивлением вы знаете?.
6. Какие упражнения с отягощением собственным весом вы знаете?.
7. Что называется простой реакцией при развитии скоростных способностей?
8. Дайте определение понятию "общая выносливость"?
9. Дайте определение понятию "специальная выносливость"?
10. Перечислите основные методы развития выносливости?

Тестовые задания текущего контроля:

Раздел 1. Основные понятия физической культуры и её основные компоненты.
1. К социальным функциям физической культуры не относится:
A. образовательная
B. воспитательная
C. нормативная
2. Верно ли, что физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов?
Неверно

Верно
3. Верно ли, что физическое воспитание направлено на развитие специальных физических способностей человека, выявление его резервных возможностей?
Неверно
Верно
4. Верно ли, что спорт высших достижений - это коммерческо-спортивная деятельность?
Неверно
Верно
5. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность - это:
A. физическая рекреация
B. физическая культура
C. физическое воспитание
D. физическая реабилитация
6. Цель физического воспитания студентов - это:
A. формирование политической культуры
B. формирование физической культуры личности
C. достижение высоких спортивных результатов
D. формирование интеллектуальных способностей
7. Задачи физического воспитания в ВУЗе (найдите правильные ответы)?
A. формирование осознанного понимания социальной роли физической культуры в развитии личности
B. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни
C. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
D. приобретение особых и специальных качеств и способностей для повышения спортивных результатов
8. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам
A. основная, подготовительная, специальная
B. подготовительная, основная, спортивная
C. основная, подготовительная, лечебная
9. Физическая культура - это:
A. комплекс упражнений для развития физических качеств
B. специальная система для физической подготовки студентов
C. часть общей культуры общества, направленная на развитие физических способностей
D. педагогический процесс, направленный на развитие двигательных способностей
10. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные)?
A. система физического воспитания
B. физическая культура
C. здоровый образ жизни
D. спорт
11. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием называется?
A. общей физической подготовкой
B. специальной физической подготовкой
C. гармонической физической подготовкой
D. прикладной физической подготовкой

Раздел 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах
12. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
A. тренированность
B. развитие
C. закаленность
D. подготовленность
13. Укажите задачи физического воспитания (несколько вариантов ответа)?
A. содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей, ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены
B. обучение основам базовых видов двигательных действий, развитие координационных и кондиционных способностей
C. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма
D. развитие волевых и нравственных качеств
E. выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля
14. В структуру физической культуры входят следующие компоненты (несколько вариантов ответа):
A. физическое воспитание
B. спорт
C. физическая рекреация
D. досуговая деятельность
15. Физическое воспитание - это (найдите правильные ответы):
A. вид воспитания специфическим содержаниям обучения движениям
B. педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств
C. процесс овладения специальными знаниями

17. Результат физической подготовки, выраженный в достигнутом уровне физической работоспособности, развитии физических способностей, сформированности двигательных умений и навыков - это:
A. физическая подготовка
B. физическая подготовленность
C. физическое развитие
D. спортивная подготовка
18. Физическое развитие - это (определите неверные ответы)?
A. процесс изменения морфологических свойств организма
B. процесс совершенствования функциональных свойств организма
C. процесс изменения длины, массы, окружности грудной клетки, жизненной ёмкости легких
D. процесс совершенствования физических качеств
E. активизация жизненно важных органов организма
19. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств, обеспечивающий формирование физически здорового и крепкого телосложения
A. прикладная физическая подготовка
B. специальная физическая подготовка
C. гармоническая физическая подготовка
D. общая физическая подготовка
20. Какие задачи решаются в вузе на занятиях по физической культуре (укажите неверные ответы)?
A. сохранение и укрепление здоровья студентов
B. повышение физической подготовленности и физического развития
C. воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни
D. подготовка высококвалифицированных спортсменов-студентов
E. развитие специальных двигательных навыков для профессионально-прикладной деятельности
21. Физическое совершенство - это (укажите несколько правильных ответов)?
A. степень функционального приспособления организма к нагрузкам
B. оптимальная мера гармонического физического развития человека
C. всесторонняя физическая подготовленность человека
D. высокая степень развития индивидуальной физической одарённости
22. Принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры -это:
A. психо-педагогические основы физической культуры
B. медико-биологические основы физической культуры
C. анатомо-биологические основы физической культуры
D. социально-биологические основы физической культуры
23. Какие смежные дисциплины позволяют создать целостное представление о физической культуре, углубленное и всестороннее изучение этого предмета (определите несколько правильных ответов)?
A. анатомия, социология, биология
B. математика, физика, химия
C. физиология, гигиена, педагогика
D. психология, биомеханика, история
E . археология, антропология, культурология
24. Единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействие окружающей среды это (определите правильные ответы)?
A. гомеостаз
B. организм
C. биологическая система
D. саморегулирующаяся система

Раздел 3. Основы здорового образа жизни
25. Совокупность процессов биосинтеза, определяющих образование веществ, нужных для замещения старых и построения новых клеток -это
A. диссимиляция или катаболизм
B. ассимиляция или анаболизм
26. Мышечные ткани (гладкие, сердечные, поперечно-полосатые) в организме осуществляют:
A. транспортные функции
B. защитные процессы
C. двигательные процессы
D. физиологические процессы
27. Объединение костной и мышечной системы, большое число парных и непарных костей, мышц, суставов, связок, мышечных сухожилий - это:
A. сердечно-сосудистая система
B. опорно-двигательный аппарат
C. вегетативная нервная система
D. эндокринная и сенсорная система
28. К дыхательной системе относятся легкие и дыхательные пути. Дыхательные пути представлены? (несколько правильных ответов)
A. грудной клеткой
B. глоткой
C. носовой полостью

30. Доля крови у взрослого человека составляет
A. 4-5 % от обшей массы тела
B. 8-9% от общей массы тела
C. 6-8% от общей массы тела
D. 5-6% от общей массы тела
31. Эндокринные железы вырабатывают особые биологические вещества - гормоны. Определите, какой из эндокринных желез обеспечивает иммунитет в организме?
A. щитовидная железа
B. вилочковая железа
C. шишковидная железа
D. поджелудочная железа
E. зобная железа
32. Выделите более полное определения понятия «Здоровья»
A. отсутствие болезней и хорошего самочувствия
B. способность сохранять равновесие между организмом и постоянно меняющейся внешней и внутренней средой
C. отсутствие болезней и гармоничное развитие
D. динамичное состояние духовного, физического благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых функций при максимальной продолжительности жизни.
33. Определите компоненты здоровья (определите несколько правильных ответов)?
A. психический, нравственный
B. сексуальный, соматический
C. физический
D. биологический, физиологический
34. Установите последовательность факторов, влияющих на здоровье человека по мере увеличения их значимости (по данным ВОЗ)? (несколько правильных ответов)
A. наследственность
B. уровень медицинского обслуживания
C. экология
D. образ жизни
35. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам?
A. основная, подготовительная, специальная
B. подготовительная, основная, спортивная
C. основная, подготовительная, лечебная

Раздел 4. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры
36. Закаливание это:
A. способность организма противостоять различным заболеваниям
B. способность организма противостоять различным метеофакторам
C. повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
D. заниматься спортом
37. Под влиянием какого фактора закаливания повышают тонус центральной нервной системы, улучшают защитные функции кожи, активизируют деятельность желез внутренней секреции, улучшают обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?
A. солнце
B. воздух
C. вода
D. физические упражнения
38. Аутогенная тренировка - это система:
A. сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов
B. сознательно применяемых человеком условных рефлексов
C. сознательно применяемых человеком психологических приемов
D. сознательно применяемых человеком физических упражнений
39. Утренняя гигиеническая гимнастика нужна для того, чтобы…:
A. вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности
B. вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
C. развить и совершенствовать физические качества
D. полноценно включить организм в предстоящую работу
40. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите несколько правильных ответов)?
A. правила личной гигиены
B. психотерапия
C. соблюдение рационального распорядка дня
D. биологически активные добавки
E. оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
41. Задачами комплекса УГГ являются:
A. полноценно включить организм в предстоящую работу
B. вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
C. развивать и совершенствовать выносливость
42. Осанка -это… (определите несколько правильных ответов)?
A. привычное положение тела непринужденно стоящего человека
B. пропорциональное соотношение всех частей тела
C. соотношение длины туловища и ног человека

C. рост
44. Одним из доступных и существенных показателей самоконтроля является наблюдение за:
A. массой тела
B. качеством сна
C. настроением
D. гематологическими показателями
45. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это (определите наиболее верный ответ)?
A. отказ от вредных привычек, оптимальная двигательная активность, чередования труда и отдыха, сохранение функциональной активности
B. оптимальная двигательная активность, отказ от вредных привычек, разумное чередования труда и отдыха, рациональное питание, соблюдение личной гигиены, закаливание
C. закаливание, соблюдение личной гигиены, сохранение функциональной активности, развитие физических качеств, нормализация психических качеств
46. Основные принципы (методические принципы) физического воспитания (определите несколько правильных ответов)?
A. методичности и интенсивности
B. сознательности и доступности
C. активности и индивидуализации
D. наглядности и систематичности
E. динамичности
47. Основными специфическими средствами физического воспитания являются?
A. оздоровительные комплексы
B. физические упражнения
C. современные тренажёры
D. гигиенические средства
48. Какие виды физических упражнений спортивные педагоги разработали и используют в разных видах спорта (определите несколько правильных ответов)?
A. циклические, ациклические
B. динамические и статические
C. тяжёлые и легкие
D. аэробные и анаэробные
E. стандартные и нестандартные
49. По «анатомическому признаку» физические упражнения предназначены?
A. для верхних конечностей и плечевого сустава
B. для плечевого пояса и для спины
C. для головы и для опорно-двигательного аппарата
D. для шеи и туловища
E. для мышц брюшного пояса, тазового дна и нижних конечностей
50. Классификация физических упражнений по «характеру» (несколько правильных ответов)?
A. порядковые, висы и упоры
B. динамичные и активные
C. подскоки и прыжки
D. дыхательные и подготовительные
E. упражнение на равновесие, на координацию
51. Какие методы физического воспитания являются правильными?
A. динамические
B. специфические
C. общепедагогические
52. В состав специфического метода физического воспитания входит…
A. Игровой метод
B. Статический метод
C. метод строго регламентированного упражнения
D. соревновательный метод
53. Общепедагогические методы физического воспитания подразделяются?
A. смысловые
B. словесные
C. технические
D. наглядные
54. Основными параметрами регулирования и дозирования физической нагрузки в любом из методов являются? (несколько правильных ответов)
A. стандартный метод
B. равномерный метод
C. переменный метод
D. динамичный метод
E. интервальный метод
55. Действия, которые характеризуются сознательным управлением движением, неустойчивостью и нестабильностью выполнения -это?
A. двигательная реабилитация
B. двигательный навык
C. двигательное умение
D. двигательная рекреация
56. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризуемая автоматизмом управления

57. Физическая подготовка - это процесс спортивной тренировки с воспитанием?
A. ловкости, гибкости, выносливости, смелости, силы
B. выносливости, скорости, гибкости, мужества, храбрости
C. координационных способностей, быстроты, силы духа, храбрости
D. быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы
58. Повторное выполнение физического упражнения в целях достижения наиболее высоких результатов - это?
A. физическая подготовка
B. физическая рекреация
C. спортивная тренировка
D. спортивная тренировка
E. физические совершенствования

Раздел 5. Физиологические основы физической культуры
59. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам - это?
A. физическая подготовка
B. физические совершенствования
C. специальная подготовка
D. тренированность
E. двигательная реабилитация
60. Специальная физическая подготовка способствует (несколько правильных ответов)
A. развитию двигательной активности организма
B. развитию физических способностей, возможностей органов и функциональных систем
C. укреплению опорно-двигательного аппарата, расширению морфо-функциональных возможностей
D. совершенствованию функциональной активности организма
E. формированию двигательных умений
61. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей организма - это?
A. физическое воспитание
B. физическая подготовка
C. спортивная тренировка
D. физическая рекреация
62. Уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта - это?
A. спортивная тренировка
B. специальная физическая подготовка
C. общая физическая подготовка
D. физическое развитие
63. Определите, какое из этих двух понятий наиболее широкое?
A. спортивная тренировка
B. спортивная подготовка
64. Обучение технике действий, выполняемых на соревнованиях средствами тренировки - это?
A. физическая подготовка
B. техническая подготовка
C. тактическая подготовка
D. психологическая подготовка
E. теоретическая подготовка
65. Усвоение теоретических основ спортивной техники, практическое освоение тактических приёмов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей - это?
A. техническая подготовка
B. теоретическая подготовка
C. тактическая подготовка
D. спортивная подготовка
E. психологическая подготовка
66. Воспитание волевых способностей: целеустремлённости, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания - это?
A. тактическая подготовка
B. теоретическая подготовка
C. психическая подготовка
D. моральная подготовка
E. спортивная подготовка
67. Основными специфическими средствами спортивной подготовки являются?
A. оздоровительные системы
B. оздоровительные тренировки
C. физические упражнения
D. физические нагрузки
E. спортивные комплексы
68. В процессе спортивной подготовки физические упражнения подразделяются на?
A. оздоровительные, рекреативные, реабилитационные
B. воспитательные, сложно-координационные, силовые
C. соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные
D. рекреативные, общеподготовительные, сложно-координационные
69. Отдельное тренировочное занятие, разминка или «спортивная тренировка» имеют типичные части?

B. Подготовительная, основная и заключительная
C. Подготовительная, главная и завершающая
D. Начальная, главная и восстанавливающая
70. Сущность разминки или тренировки заключается?
A. повышение функциональной активности организма и систем человека
B. повышение подвижности вегетативных органов и систем человека и возбудимости нервных процессов
C. совершенствование физических качеств и восстановление резервных возможностей организма
D. повышение результативности спортсмена и резервных возможностей организма
71. Физические упражнения - это (определите правильные ответы)?
A. действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
B. многократное повторение двигательных действий
C. движения для формирования и совершенствования двигательных навыков
D. движения или действие используемые для развития физических способностей
72. Повторное выполнение физического упражнения в целях достижения наиболее высоких результатов - это?
A. физическая подготовка
B. физическая рекреация
C. спортивная тренировка
D. физические совершенствования
73. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам - это?
A. физическая подготовка
B. физические совершенствования
C. специальная подготовка
D. тренированность
74. Специальная физическая подготовка способствует…
A. Развитию физических способностей, возможностей органов и функциональных систем
B. Развитию двигательной активности организма
C. Укреплению опорно-двигательного аппарата, расширению морфо-функциональных возможностей
D. совершенствованию функциональной активности организма
75. Определите весь набор видов физической культуры?
A. спорт, туризм, оздоровительно-реабилитационная ФК, фоновые виды ФК
B. спортивно-реабилитационная ФК, туризм, специальная физическая подготовка, базовая (образовательная) ФК
C. профессионально-прикладная ФК, базовая (образовательная) ФК, спорт, туризм, спортивно-реабилитационная ФК, оздоровительно-реабилитационная ФК, фоновые виды ФК
D. базовая (образовательная) ФК, спорт, туризм, оздоровительно-реабилитационная ФК, фоновые виды ФК
76. Определите ключевую деятельность в спорте, как вид физической культуры?
A. оздоровительная деятельность
B. воспитательная деятельность
C. тренировочная деятельность
D. рекреационная деятельность
E. соревновательная деятельность

Раздел 6. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений
77. Охарактеризуйте ключевые нагрузки туризма как вида физической культуры?
A. Воспитательного характера
B. Оздоровительного характера
C. Познавательного характера
D. Реабилитационного характера
78. Целями самостоятельных занятий для студентов с помощью физических упражнений могут быть (определите несколько правильных ответов)?
A. активный отдых, укрепление и коррекция здоровья
B. установления рекордов в избранном виде спорта
C. повышение уровня физического развития и физической подготовленности
D. достижения наивысших результатов в спорте
E. выполнение различных тестов, задания и рекомендации по избранному виду спорта
79. Существует несколько направленностей самостоятельных занятий по физической культуре (определите несколько правильных ответов)?
A. реабилитационная
B. гигиеническая
C. оздоровительно-рекреативная
D. психологическая
E. спортивная
80. Выбор индивидуального вида спорта, той или иной системы физических упражнений зависит прежде всего от?
A. финансовых возможностей человека
B. социального положения человека
C. мотивации человека
D. интеллектуальных способностей человека
81. Мотивация студентов по выбору индивидуального вида спорта подразделяется на несколько направлений (определите несколько правильных ответов)?
A. Для укрепления здоровья
B. Для повышения функциональных возможностей организма
C. Для развития максимальных возможностей организма
D. Для овладения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками

A. слабые мышцы нижних конечностей
B. менее прочное строение костей
C. меньше общее развитие мускулатуры
D. более широкий тазовый пояс
E. слабая эндокринная система
83. При малоподвижном образе жизни, в положении сидя у женщин мышцы теряют?
A. гибкость и скоростные качества
B. эластичность и прочность
C. динамичность и интенсивность
D. упругость и силовые способности

Раздел 7. Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок
84. Характерные особенности женщин на занятиях по видам спорта выражаются более продолжительным периодом восстановления организма после физических нагрузок и быстрой потерей состояния тренированности при прекращении тренировок?
A. Верно
B. Неверно
85. При подборе физических упражнений для студентов женского пола необходимо учитывать…
A. Возраст
B. Семейное положение
C. Морфофункциональные показатели
86. Студентам женского пола противопоказаны физические нагрузки, спортивные тренировки и участие в спортивных соревнованиях в период беременности?
A. Верно
B. Неверно
87. Учебный процесс студентов - это:
A. интеллектуальный труд с переработкой учебной информации требующий напряжения головного мозга, имеющий ряд характерных особенностей
B. умственный труд, связанный с приемом и переработкой информации, напряжения сенсорного аппарата памяти, активизации процессов мышления, эмоциональной сферы

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка
88. На работоспособность студента воздействуют факторы(найдите несколько правильных ответов)?
A. нейтральные
B. внешние
C. внутренние
D. комбинированные
89. Принято считать, что лучшим лекарством(средством) для студентов от утомления и повышения работоспособности являются:
A. витамины
B. физические упражнения
C. сбалансированное питание
D. рекреационная физкультура
90. В режиме учебного дня(первая пара) предпочтительная нагрузка (ЧСС) на занятиях по физической культуре
A. чсс 120-150 уд/мин.
B. чсс 110-140 уд/мин.
C. чсс 110-130 уд/мин.
91. Виды спорта, благоприятно влияющие на ЦНС, процессы восстановления и повышения работоспособности студента в учебном процессе:
A. борьба, акробатика, художественная гимнастика, футбол
B. легкая атлетика, спортивная гимнастика, теннис настольный

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.
ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА

Знать:
1. Назовите основные требования к организации здорового образа жизни и критерии эффективности здорового образа жизни.
2. Укажите, какие особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
3. Дайте определение: общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Укажите взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
5. Назовите особенности воздействия занятий по ОФП на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности?
6. Какие виды профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры вы знаете?
7. Объясните, каким образом, индивидуальные особенности, географо-климатические условия и другие факторы влияют на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве?
8. Перечислите особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
9. Перечислите методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-

15. Назовите виды физических нагрузок?

Уметь:
16. Дайте характеристику гибкости и методики её развития (на примере плавания).
17. Охарактеризуйте скоростные способности и методику их развития (на примере плавания).
18. Охарактеризуйте силовые способности и методика их развития (на примере плавания).
19. Охарактеризуйте координационные способности и методику их развития (на примере плавания).
20. Охарактеризуйте выносливость и методику их развития (на примере плавания).
21. Какие задачи физического воспитания включены в программу физической культуры и спорта в вузе?
22. Дайте характеристику понятию физическое совершенство: (укажите несколько правильных ответов)?
23. Проанализируйте, какие основы физической культуры входят в принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры:
24. Охарактеризуйте, совокупность процессов биосинтеза, определяющих образование веществ, нужных для замещения старых и построения новых клеток:
25. Сформулируйте верно компоненты здоровья?
26. Сформулируйте верно: восстановление организма с помощью физических упражнений, видов спорта для активного отдыха - это?
27. Дайте характеристику процессу физической подготовки студентов в Вузе?
28. Определите ключевую деятельность в спорте, как вид физической культуры?
29. Охарактеризуйте ключевые нагрузки туризма как вида физической культуры?
30. Дайте правильный ответ, какие особенности при подборе физических упражнений для студентов женского пола необходимо учитывать…

Владеть:
31. Вы живете в полосе умеренного климата, но на некоторое время Вам предстоит работа в одном из районов Крайнего Севера. К каким изменениям обмена веществ и энергии следует подготовить свой организм и как можно изменить рацион питания, чтобы успешно приспособиться к пониженной температуре атмосферного воздуха?
32. В сентябре студентка третьего курса университета Мария А. купила абонемент в фитнес- клуб и активно посещала занятия, три раза в неделю пользуясь бассейном и тренажерным залом. Однако в конце января сотрудники фитнес -клуба заметили, что Мария уже месяц не посещает клуб, и позвонили ей, чтобы узнать про ее самочувствие. Мария ответила, что не ходит на занятия, потому что у нее экзаменационная сессия, она много занимается и сильно устает. Какие рекомендации ей может дать тренер в данной ситуации?
33. Центр социального обеспечения пригласил Вас провести 6-часовой очный марафон по обучению пользованию специализированными компьютерными программами. В центре соцобеспечения не дают звонков с занятий на перемены. По каким признакам Вы поймете, что участники марафона утомлены и пора сделать небольшой перерыв на 3–5 минут, а по каким – что необходим перерыв более длительный?
34. Полностью физически здоровый, тонкокостный, стройный, но никогда ранее не занимавшийся спортом, кроме уроков физкультуры в школе, студент-первокурсник Олег Т. самостоятельно занимается в тренажерном зале по принципу «как учили в школе»: при силовых тренировках Олег использует отягощения до 30% своего рекордного веса, и выполняет упражнения сериями по 15–25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие он выполняет 3–6 подходов, отдых между ними от 2 до 4 минут. Через два месяца после начала занятий Олег пожаловался тренеру зала, что его цель – научиться длительное время выполнять действия, требующие значительного проявления силы – никак не достигается. Что Олег делает неправильно и какой метод тренировки должен рекомендовать Олегу тренер?
35. Двадцатилетняя Ирина В., обладающая «модельной» внешностью, дома поддерживала свою физическую форму при помощи занятий стретчингом, выполняя упражнения согласно рекомендациям с интернет-видеоролика. Ей очень нравилось, что занятие короткое: всего 5 упражнений, в каждом из них надо удерживать позу по 5 секунд, всего 2 подхода перерывом в 5 секунд: «5 сек поза – 5 сек дышим – 5 сек поза – меняем упражнение». Когда Ирина пришла на занятия стретчингом в спортзал к тренеру, она была сильно удивлена. Какие параметры стретчинговой тренировки являются общими и наиболее распространенными?
36. Проведенное в начале первого семестра медицинское обследование студента Ивана Л., организованное совместно с проведением тестирования и мониторинга показателей его физического и психофизиологического состояния (ФПС) с применением компьютеризированных диагностических аппаратно-программных комплексов и систем (АПКС), показало, что у Ивана II группа здоровья. Иван планирует принять участие в летних массовых спортивных соревнованиях. Какие организационные условия необходимо выполнить Ивану, чтобы его план исполнился?
37. Утренняя гимнастика в понимании братьев Смирновых всегда заключалась в беге до изнеможения: проснулись, умылись, побежали, замучились, вернулись, легли. Каждый год они с энтузиазмом включались в занятия в начале каникул, но быстро теряли интерес к такой утренней процедуре. Когда старший из братьев поступил в институт и с интересом занялся физической культурой, он рассказал младшему о том, как правильно выполнять утреннюю гимнастику. Какие рекомендации дал старший брат младшему?
38. Дайте рекомендации 25-летнему молодому человеку весом 70 кг, ведущему малоподвижный образ жизни, по регулированию интенсивности физической нагрузки при ходьбе, чтобы она оказала эффективное воздействия на его организм.
39. Дайте рекомендации 20-летней девушке со II группой здоровья, как ей перейти от занятий ходьбой к бегу в комфортном режиме.
40. Какой режим беговой тренировки можно порекомендовать для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности любителю оздоровительного бега?
41. Дайте рекомендации студенту со II группой здоровья, который начинает заниматься оздоровительным плаванием. Сколько времени начинающему следует находиться в чаше бассейна?
42. 19-летний Денис обучается плаванию способом «кроль на груди». Основной проблемой для него является нормализация дыхания и согласование движений рук и ног во время плавания. Какие рекомендации Вы могли бы дать Денису?

А) Н.Орлов
Б) А.Петров
В) Н.Панин – Коломенкин
Г) А.Бутовский
8.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):
А) делегация страны – организатора
Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
г) делегация Греции
9.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?
А) 1890
Б) 1894
В) 1892
Г) 1896
10.Термин «Олимпиада» означает:
А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
В) синоним Олимпийских игр
Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
11.В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?
А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
Б) в 1976 году в Сочи
В) в 1980 году в Москве
Г) пока еще не проводились
12.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?
1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту
5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба
9.плавание 10.метание копья
А)1,2,3,8,9
Б)3,5,6,8,10
В)1,4,6,7,9
Г)2,5,6,9,10
13.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…
А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое
14.Олимпийские игры состоят из…
А) соревнований между странами
Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
В) зимних и летних Игр Олимпиады
Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия
15.Талисманом Олимпийских игр является:
А) изображение Олимпийского флага
Б) изображение пяти сплетенных колец
В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
16.Двигательное умение – это:
А) уровень владения знаниями о движениях
Б) уровень владения двигательным действием
В) уровень владения тактической подготовкой
Г) уровень владения системой движений
17.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
Б) закаливающих, психологических и философских задач
В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
18.Временное снижение работоспособности принято называть:
А) усталостью
Б) напряжением
В) утомлением
Г) передозировкой
19.Что является основными средствами физического воспитания?
А) учебные занятия
Б) физические упражнения
В) средства обучения
Г) средства закаливания
20.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
А) метания

Б) прыжки
В) кувырки
Г) бег
21.Одним из основных физических качеств является:
А) внимание
Б) работоспособность
В) сила
Г) здоровье
22.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
А) сила
Б) выносливость
В) быстрота
Г) ловкость
23.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
А) тяжелая атлетика
Б) гимнастика
В) современное пятиборье
Г) легкая атлетика
24.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
А) подвижных и спортивных игр
Б) прыжков в высоту
В) бега с максимальной скоростью
Г) занятий легкой атлетикой
25.Назовите основные физические качества.
А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
Б) ловкость (координационные способности), сила, быстрота, выносливость, гибкость
В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
26.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
А) уровень физического развития
Б) уровень физической работоспособности
В) уровень физического воспитания
Г) уровень физической подготовленности
27.Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?
А) несогласованность действий стран
Б) отказ от участия в Играх большинства стран
В) первая и вторая мировые войны
Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения
28.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…
А) гимнастике
Б) боксе
В) плавании
Г) борьбе
29.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…
А) строевыми приемами
Б) передвижениями
В) размыканиями и смыканиями
Г) построениями и перестроениями
30.Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…
А) стойка
Б) «мост»
В) переворот
Г) «шпагат»
31. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
а — общей физической подготовкой;
б — специальной физической подготовкой;
в — гармонической физической подготовкой;
г — прикладной физической подготовкой.
32.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
а — в Олимпии;
б — в Спарте;
в — в Афинах.
33. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
а — 5 лет;
б — 4 года;
в — 2 года;
г — 3 года.
34.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б — регулярное обращение к врачу;
в — физическую и интеллектуальную активность;
г — рациональное питание и закаливание.
35. Основными источниками энергии для организма являются:
а — белки и минеральные вещества;
б — углеводы и жиры;
в — жиры и витамины;
г — углеводы и белки.
36. Рациональное питание обеспечивает:
а — правильный рост и формирование организма;
б — сохранение здоровья;
в — высокую работоспособность и продление жизни;
г — все перечисленное.
37.Физическая работоспособность — это:
а — способность человека быстро выполнять работу;
б — способность разные по структуре типы работ;
в — способность к быстрому восстановлению после работы;
г — способность выполнять большой объем работы.
38.Что понимается под закаливанием:
а — посещение бани, сауны;
б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г — укрепление здоровья.
39. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.
40.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
в — все перечисленное.
41.Какими показателями характеризуется физическое развитие:
а — антропометрическими показателями;
б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
42.Формирование человеческого организма заканчивается к:
а — 14-15 годам;
б — 17-18 годам;
в — 19-20 годам;
г — 22-25 годам.
43.Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
а — стойкость;
б — гибкость;
в — ловкость;
г — бодрость;
д — выносливость;
е — быстрота;
ж — сила.
44.Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
а — выносливость;
б — координационные способности;
в — гибкость.
45. Ловкость — это:
а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
46.Быстрота — это:
а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
б — способность человека быстро набирать скорость;
в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
47.Под гибкостью как физическим качеством понимается:
а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
г — эластичность мышц и связок.
48.Сила — это:
а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной

49.Под выносливостью как физическим качеством понимается:
а — комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
г — способность сохранять заданные параметры работы.
50. Активный отдых — это:
а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
51.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
а — для мышц ног;
б — типа потягивания;
в — махового характера;
г — для мышц шеи.
52.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически сформировавшийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:
а — гимнастикой;
б — соревнованием;
в — видом спорта.
53. Пять олимпийских колец символизируют:
а — пять принципов олимпийского движения;
б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):
а — Вячеслав Фетисов;
б — Юрий Титов;
в — Александр Попов;
г — Александр Карелин.
55.В каком году были проведены первые Олимпийские игры в России:
а — 1924;
б — 1896;
в — 1947;
г — 1980.
56.Гиподинамия — это:
а — пониженная двигательная активность человека;
б — повышенная двигательная активность человека;
в — нехватка витаминов в организме;
г — чрезмерное питание.
57.Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
а - «Быстрее, выше, сильнее»;
б - «Главное не победа, а участие»;
в - «О спорт — ты мир!».
58. Частота дыхания – это:
А – объём воздуха при вдохе;
Б- количество выдохов за 1 мин.
В – количество дыхательных циклов в минуту.
59. Структура занятия по физической культуре в вузе включает в себя:
А – подготовительная часть, основная часть, заключительная часть;
б– подводящая часть, разминочная часть, основная часть;
в – бег, основная часть, стретчинг.
60. Антропометрические показатели:
А – длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия;
Б- осанка, состояние скелета, форма грудной клетки;
В- результаты функциональных проб.

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Учебным планом не предусмотрено

6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине. Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает: изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы); выполнение необходимых расчетов и экспериментов; оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам; по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительными элементы:
- приложения;
- библиографический список.
Требования к содержанию отчёта:
1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.

Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырем сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не 15 мм.
Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.
Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата. Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.
Структура реферата:
1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».
При проверке реферата оцениваются:
- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Правила написания научных текстов (реферат, дипломная работа):
Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.
• Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
• Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
• Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
• Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке

(идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
• Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
• Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

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

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

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

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

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

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара

идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

Методические рекомендации по подготовке к эссе

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

Методические рекомендации по подготовке к докладу

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

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

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

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

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

Методические рекомендации по подготовке к зачету/ зачету с оценкой

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

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

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156380
Л.1.2	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.1.3	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
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	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: https://biblio-online.ru/

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 __ _____ 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 _____

==========

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

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Системной автоматизации и информационных технологий

Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Морозов Сергей Михайлович _____