МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

# Рабочая программа дисциплины (модуля)

## Б1.О.01.07 ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ
## Физическая культура и спорт

| | |
|---|---|
| Кафедра: | Истории казачества и социально-гуманитарных наук |
| Направление подготовки: | 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств |
| Направленность (профиль): | Проектирование автоматизированных систем |
| Квалификация выпускника: | Бакалавр |
| Форма обучения: | заочная |
| Год набора: | 2025 |
| Общая трудоемкость: | 72 часов/2 з.е. |

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

Вязьма, 2025 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**"Физическая культура и спорт"**
разработана на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 27 марта 2025 г. протокол № 9 в соответствии
с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 730)

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**1.1. Цели:**

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

**1.2. Задачи:**

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

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

**Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками**

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

**Распределение часов дисциплины**

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

**Вид промежуточной аттестации:**

Зачёт 2 курс

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

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

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

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

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

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

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/ | Курс | Часов | 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.**<br><br>**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.**<br><br>**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.**<br><br>**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.**<br><br>**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<br>Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни<br>Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования<br>/Ср/** | | | | | | |
| | **Раздел 4.Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры** | | | | | | |
| 4.1 | **Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры.<br><br>Знать: Знает функции, методические принципы, средства и методы физической культуры; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни<br>Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики физической культуры<br>Владеть: Владеет средствами и методами физической культуры<br>/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.<br><br>Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа; физиологические основы физической культуры<br>Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья<br>Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования<br>/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<br>Функции мышечной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок.<br>Функции опорно-двигательного аппарата.** | 2 | 8 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки, тестирование |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физиологии и биомеханики<br>Уметь: Умеет составить комплекс упражнений на различные функциональные системы организма<br>Владеть: Владеет средствами и методами воздействия на функциональные системы организма по средствам физических упражнений<br>/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.<br><br>Знать: Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни<br>Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для укрепления сердечно-сосудистой системы, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни<br>Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, и контролем функций сердечно-сосудистой системы<br>/Ср/** | 2 | 8 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки, тестирование |
| | **Раздел 8.Общая и специальная физическая подготовка** | | | | | | |
| 8.1 | **Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП).<br><br>Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры; принципы подбора упражнений, относящихся к общей и специальной подготовке<br>Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для подготовки общей и специальной направленности<br>Владеть: Владеет средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки<br>/Ср/** | 2 | 8 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки, тестирование |
| | **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:<br>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;<br>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;<br>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; | Обучающийся демонстрирует:<br>- знания теоретического материала;<br>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;<br>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;<br>- недостаточное владение | Обучающийся демонстрирует:<br>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;<br>- твердые знания теоретического материала;<br>-способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; | Обучающийся демонстрирует:<br>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;<br>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;<br>- способность устанавливать и объяснять связь практики и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;<br>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. | литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. | - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы;<br>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;<br>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br>- 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;<br>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;<br>- умение решать практические задания;<br>- 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.**

Вопросы к зачету
"Знать"
1.Укажите правильную последовательность этапов выполнения броска мяча (например, легкой атлетики)
A) Разгон
B)Подготовительная стойка
C) Вытягивание руки
D) Бросок
2.Укажите правильную последовательность этапов выполнения кувырка вперед:
A) Упор на плечи
B) Перенос веса на плечи
C) Сгибание ног
D) Вытягивание ног вперед
3.Укажите правильную последовательность основных этапов подготовки к физической разминке:
A) Общая разминка
B) Специальная разминка
C) Завершение разминки
D) Разминка отдельных групп мышц

4.Укажите правильную последовательность выполнения основных элементов спортивного танца:
А) Подготовительная позиция
В) Поворот
С)Первое движение
D) Заключительная позиция
5.Укажите правильную последовательность важнейших этапов в занятиях по йоге:
А) Асаны (упражнения)
В) Дыхательные упражнения
С) Подготовка (выбор места, положение тела)
6. Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками.
Виды спорта Характеристика
А) Футбол 1) Игра с ракеткой и мячом на корте
Б) Баскетбол 2) Командная игра на площадке с корзинами
В) Теннис 3) Игра с мячом, целью которой является забивание голов в ворота
Г) Волейбол 4) Игра с мячом, целью которой в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук.
5) Игра с мячом, целью которой игроки, передавая мяч партнёрам только руками, стремятся забросить его в ворота соперника, находясь вне 6-метровой зоны перед воротами.
7. Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками.
Фитнес-направления Характеристика
А) Аэробика 1) Упражнения на развитие мышц и гибкости
Б) Пилатес 2) Упражнения, основанные на ритмичных движениях
В) Силовой тренинг 3) Тренировка с весами для наращивания силы
Г)Оздоровительный фитнес. 4)Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и оздоровление различных функций и систем организма.
5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности.
8. Установите соответствие между группами мышц и упражнениями.
Группы мышц Упражнения
А) Грудные мышцы 1) Приседания с весом
Б) Спинные мышцы 2) Тяга штанги в наклоне
В) Ноги 3) Жим штанги лежа
Г)Плечевой пояс 4)Подъём гантелей перед собой
5)Подъем рук над головой
9. Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями.
Характеристики здоровья Определения
А) Физическое здоровье 1) Эмоциональное и психологическое состояние
Б) Психическое здоровье 2) Общая работоспособность организма
В)Индивидуальное здоровье 3)Персональное самочувствие
Г) Социальное 4)Состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.
5)Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.
10. Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями.
Спортивные мероприятия Цели
А) Олимпийские игры 1) Пропаганда здорового образа жизни
Б) Спортивные соревнования 2) Определение лучших спортсменов
В) Учебно-тренировочные занятия 3) Укрепление здоровья
Г)Рекламно-пропагандистские мероприятия 4)Пропаганда определенного вида спорта
5)Определение нравственных качеств "Уметь"
11.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что является основными компонентами физической подготовки?
А) Сила
Б) Выносливость
В) Гибкость
Г) Скорость
Д) Красота
12.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания
13.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "гибкость" в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы
14.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

г) Витамины
15.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
К каким видам спорта относится плавание?
А) Индивидуальные
Б) Командные
В) Олимпийские
Г) Все вышеперечисленные
16..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "кардионагрузка"?
А) Нагрузка на верхнюю часть тела
Б) Упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений
В) Упражнения для улучшения гибкости
Г) Нагрузка с использованием свободных весов
17 .Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое физическая культура?
А) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, направленных на физическое и интеллектуальное развитие человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни.
Б) Ведение активного образа жизни
В) Спортивные достижения
Г) ЗОЖ
18.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания
19.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "гибкость" в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы
20.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки?
А) Углеводы
Б) Жиры
В) Белки
"Владеть"
21.Вопрос: Выберите одно физическое упражнение, например, приседания. Опишите технику выполнения этого упражнения, его преимущества и противопоказания. Как это упражнение влияет на развитие мышечной силы и выносливости?
22.Вопрос:Опишите, как мотивация влияет на результаты спортсмена. Приведите примеры, как разные виды мотивации (внутренняя и внешняя) влияют на его достижения.
23.Вопрос:Спортсмен-легкоатлет на тренировке получил растяжение Ligamentum cruciatum (крестообразной связки). Какие действия должны предпринять тренер и сам спортсмен в данной ситуации?
24.Вопрос:Проведите анализ своего режима физической активности за последнюю неделю. Опишите, какие виды физической активности вы практиковали, как долго и с какой интенсивностью. Как вы считаете, достаточно ли этого для поддержания здоровья? Обоснуйте свой ответ.
25.Вопрос:Напишите эссе на тему "Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний". Включите в свой анализ информацию о том, какие виды физической активности могут быть полезны и почему.
26.Вопрос:Рассмотрите ситуацию: спортсмен на тренировке получил растяжение связок колена. Опишите основные шаги первой помощи и реабилитации. Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы избежать повторной травмы?
27.Вопрос:Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет улучшить свои результаты в беге на 5 км. Учитывайте уровень подготовленности и цели. Опишите каждую тренировку и объясните выбранные методы.
28.Вопрос:Рассчитайте необходимую кардионагрузку для 30-летнего человека, который хочет поддерживать свою физическую форму. Известно, что его максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 190 ударов в минуту.
29.Вопрос:Спортсмен хочет повысить скорость бега на 100 м. Какие методы тренировок вы порекомендуете?
30.Вопрос:Определите количество воды, которое должен выпить спортсмен весом 70 кг во время тренировки продолжительностью 1 час, если рекомендуемая норма составляет 0,5 л на каждый час тренировки.
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ
1. Бег по пересеченной местности - это?
а) ускорение;
б) бег на средние дистанции;
в) кросс;
г) спортивная ходьба.
2. Его в легкой атлетике толкают?
а) ядро;
б) мяч;
в) граната;
г) барьер.
3. Королевой спорта называют:

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

**6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

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 | Журин А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195431 |
| Л.1.2 | 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 | Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156380 |
| **7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства** | |
| 7.2.1 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition |
| 7.2.2 | Microsoft Windows 10 Pro |
| 7.2.3 | Microsoft Office 2013 Pro Plus |
| **7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет** | |
| 7.3.1 | Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/ |
| 7.3.2 | Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/ |
| 7.3.3 | Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/ |
| 7.3.4 | . Режим доступа: |

## 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);<br>мячи волейбольные;<br>мячи баскетбольные;<br>кольца баскетбольные;<br>скамьи гимнастические;<br>маты гимнастические;<br>сетка волейбольная;<br>скакалки;<br>гантели;<br>теннисный стол;<br>набор для бадминтона;<br>шахматы;<br>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. техн. наук, доцент, заведующий кафедрой Гончаров А.В._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Истории казачества и социально-гуманитарных наук**

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

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Системной автоматизации и информационных технологий**

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

==========

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доцент, заведующий кафедрой Гончаров А.В._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Истории казачества и социально-гуманитарных наук**

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

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Системной автоматизации и информационных технологий**

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

==========

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доцент, заведующий кафедрой Гончаров А.В._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Истории казачества и социально-гуманитарных наук**

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

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Системной автоматизации и информационных технологий**

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

==========

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доцент, заведующий кафедрой Гончаров А.В._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Истории казачества и социально-гуманитарных наук**

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

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Системной автоматизации и информационных технологий**

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