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)»

Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Директор СКИПТБ (филиал) ФГБОУ ВО
«МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)
_____ Н.С. Коржикова
«21» апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.01 Учебно-тренировочный модуль

Кафедра:	Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Направление подготовки:	19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Направленность (профиль):	Технология и организация производства продукции индустрии питания и специализированных пищевых продуктов
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Год набора:	2026
Общая трудоемкость:	328 часов/0 з.е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00F5 665F CCDB 5046 05DD 6E08 EBCB D00A DC
Действителен: с 21 октября 2025 г. по 14 января 2027 г.
Владелец: Коржикова Надежда Сергеевна
Должность: Директор

Вязьма, 2026 г.

Программу составил(и):
канд.пед.наук доц. Петренко С.И.
к.с.н. доц Гончаров В.П.
ст. преп Шабанова Е.С.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Учебно-тренировочный модуль"
разработана на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 26 марта 2026 г. протокол № 9 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1047),

Руководитель ОПОП
канд. техн. наук доцент Степаненкова Людмила Николаевна

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от 10 апреля 2026 г. № 9
/Зав. кафедрой Кучерова Елена Николаевна канд.экон.наук, доцент

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики
Протокол от 10 апреля 2026 г. № 9
Зав. кафедрой Степаненкова Людмила Николаевна _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ 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 ЗДОРОВЬЯ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

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

1.2. Задачи:

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

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

Цикл (раздел) ОП: "Учебно-тренировочный модуль"

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с предшествующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Физическая культура и спорт	1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Ознакомительная практика	4	УК-4.1, УК-4.2, УК-4.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**3 (2.1)**		Итого	
Недель	16 3/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
В том числе электрон.	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	324	324	324	324
Итого	328	328	328	328

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 3 семестр

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

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

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

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

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часы	Интеракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Виды контроля
	Раздел 1.Раздел 1. Совершенствование физических способностей. Совершенствование выносливости						
1.1	**Тема 1. Развитие физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Лек/**	3	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Устный опрос
1.2	**Тема 1. Развитие физических способностей. Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Ср/**	3	50	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
1.3	**Тема 2. Развитие выносливости. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Лек/**	3	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Устный опрос
1.4	**Тема 2. Развитие выносливости. Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Ср/**	3	80	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
1.5	**Тема 3. Совершенствование выносливости. Знать: Средства и методы развития выносливости Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие и совершенствование выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие и совершенствование выносливости. /Ср/**	3	40	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
1.6	**Тема 4. Развитие специальной выносливости. Знать: Методику развития**	3	58	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

	специальной выносливости. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие специальной выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. /Ср/						
1.7	**Тема 5. Средства развития выносливости в плавании. Знать: средства развития выносливости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие выносливости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости в плавании. /Ср/**	3	96	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
1.8	**Зачёт Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Зачёт/**	3	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для зачета. Итоговое тестирование.

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые педагогические технологии

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

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

Игровые технологии

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

Информационные технологии

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

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

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

СРС по заданию и при методическом руководстве преподавателя и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных 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, 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 уровней их сформированности

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

Недостаточный уровень:

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

Пороговый уровень:

Знает виды физических упражнений

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Продвинутый уровень:

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

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

Профессионально-прикладными видами спорта

Высокий уровень:

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

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

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

6.2. Описание критериев оценивания успеваемости

НЕДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ	ПОРОГОВЫЙ УРОВЕНЬ	ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины (модуля); - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины (модуля); - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой,	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;

		рекомендованной программой дисциплины (модуля); - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	- умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	**Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»**	**Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»**	**Оценка «зачтено/отлично», «отлично»**

6.3. Оценочные средства текущего контроля

Вопросы для самоподготовки

Раздел 1. Совершенствование физических способностей.

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

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости

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

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей

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

Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей

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

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации

Вопросы к зачету 1 семестр
"Знать"
1.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)
D) Завершение (медитация)
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
г) Витамины
«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.
249Вопрос: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.
30.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.

Итоговое тестирование к промежуточной аттестации
1.Выберите правильны ответ.
Какой из этих видов спорта является командным?
А) Футбол
Б) Теннис
В) Легкая атлетика
Г) Плавание
2.Выберите правильный ответ

Какой из нижеперечисленных видов спорта используют в главном мяч?
А) Волейбол
Б) Легкая атлетика
В) Бокс
Г) Гимнастика
5.Выберите правильны ответ.
Что из перечисленного является основным компонентом физической подготовки?
А) Гибкость
Б) Овладение теорией
В) Знание правил
Г) Правильное питание
6.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих упражнений не относится к силовым?
А) Жим лёжа
Б) Приседания
В) Бег на короткие дистанции
Г) Тяга штанги
7.Выберите правильны ответ.
В каком виде соревнований используется перекладина?
А) Плавание
Б) Гимнастика
В) Легкая атлетика
Г) Гребля
8.Выберите правильны ответ.
Какой из компонентов физической подготовки улучшает работу сердечно-сосудистой системы?
А) Гибкость
Б) Выносливость
В) Сила
Г) Скорость
9.Выберите правильны ответ.
Как называется спортивное соревнование по скоростному плаванию?
А) Эстафета
Б) Марафон
В) Спринт
Г) Соревнования на выносливость
10.Выберите правильны ответ.
Какое из оборудований используется для тренировки на скамье?
А) Гантели
Б) Беговая дорожка
В) Велотренажер
Г) Эспандер
11.Выберите правильны ответ.
К какому виду спорта относится "дискобол"?
А) Футбол
Б) Легкая атлетика
В) Гимнастика
Г) Плавание
12.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих аспектов не является частью спортивной тренировки?
А) Разминка
Б) Основная часть тренировки
В) Ребята в отпуске
Г) Заминка
13.Выберите правильны ответ.
Что такое фитнес?
А) Система физической подготовки
Б) Группа спортивных игр
В) Чемпионат мира
Г) Спортивная команда
14.Выберите правильны ответ.
Какой из этих видов спорта не требует наличия специального оборудования?
А) Плавание
Б) Бег
В) Баскетбол
Г) Водные лыжи
15.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих видов физической активности является кардионагрузкой?
А) Плавание
В) Тяжелая атлетика

C) Футбол
D) Йога

Вопросы к зачету 2 семестр
"Знать"
1.Укажите правильную последовательность частей урока физической культуры:
а) основная часть
б) вводная часть
в) заключительная часть
г) подведение итогов
2.Укажите правильную последовательность выполнения прыжка в длину:
а) разбег
б) приземление
в) отталкивание
г) полёт
3.Укажите правильную последовательность этапов обучения плаванию:
а) освоение дыхания
б) координация движений рук и ног
в) освоение движений рук и ног
г) техника плавания
4.Укажите правильную последовательность этапов проведения разминки:
а) общеразвивающие упражнения
б) подготовительные упражнения
в) специальные упражнения
г)восстановление дыхания и ЧСС
5.Укажите правильную последовательность этапов обучения броску мяча:
а) захват мяча
б) замах
в) сопровождение
г) бросок
7.Установите соответствие между частями урока физической культуры с их назначением:

Часть урока	Назначение
1 Организационный момент	а Построение, проверка готовности к уроку
2 Вводная часть	б Разминка и подготовка к основной части
3 Основная часть	в Выполнение основных упражнений
4 Заключительная часть	г Расслабление и подведение итогов
д Объяснение техники и правил	

8.Установите соответствие между видами бега и их характеристиками:

Вид бега	Характеристика
1 Спринт	а Быстрый бег на короткую дистанцию
2 Кросс	б Бег по пересечённой местности
3 Бег на среднюю дистанцию	в Равномерный темп на среднюю дистанцию
4 Бег на длинную дистанцию	г Длительный бег с равномерным темпом
5	д Бег с преодолением препятствий

9.Установите соответствие между видами прыжков и их описанием:

Вид прыжка	Описание
1 Прыжок в длину	а Прыжок с трамплина или вышки в воду
2 Прыжок в высоту	б Прыжок с целью преодолеть планку по высоте
3 Прыжок с места	в Прыжок без разбега, с места
4 Прыжок с шестом	г Прыжок с помощью шестового снаряда
5	д Прыжок с разбега для максимальной длины

10.Установите соответствие между Установите соответствие между физические качества с их характеристиками:

Физическое качество	Характеристика
1 Сила	а Способность преодолевать сопротивление
2 Выносливость	б Способность длительно выполнять работу
3 Скорость	в Способность быстро выполнять движения
4 Гибкость	г Способность совершать движения в большом диапазоне
5 Координация	д Способность согласованно выполнять движения

"Уметь"
11.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к целям физической культуры?
А) Формирование здорового образа жизни
Б) Социальная адаптация
В) Увеличение материального благосостояния
Г) Совершенствование двигательной активности
12.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных принципов относятся к организации занятий физическими упражнениями?

А) Принцип систематичности
Б) Принцип динамичности
В) Принцип доступности
Г) Принцип случайности
13.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической подготовки?
А) Общая физическая подготовка
Б) Специальная физическая подготовка
В) Профессиональная подготовка
Г) Теоретическая подготовка
14.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?
А) Растяжка
Б) Прыжки на скакалке
В) Скручивания
Г) Йога
15.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к средствам физической культуры?
А) Физические упражнения
Б) Спортивные игры
В) Психологические тренинги
Г) Спортивный инвентарь
16.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие задачи решает физическое воспитание?
А) Формирование здорового поколения
Б) Повышение работоспособности
В) Увеличение благосостояния
Г) Продление жизни
17.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической рекреации?
А) Активный отдых
Б) Спортивные игры в упрощенных формах
В) Профессиональный спорт
Г) Использование физических упражнений для восстановления здоровья
18.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической подготовки?
А) Общая физическая подготовка
Б) Специальная физическая подготовка
В) Профессиональная подготовка
Г) Теоретическая подготовка
19.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?
А) Растяжка
Б) Прыжки на скакалке
В) Скручивания
Г) Йога
20.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к средствам физической культуры?
А) Физические упражнения
Б) Спортивные игры
В) Психологические тренинги
«Владеть»
21.Вопрос:Определите количество калорий, сожжённых за 30 минут бега со скоростью 10 км/ч, если расход энергии составляет 600 ккал/час.
22.Вопрос:Составьте план тренировочного занятия для развития выносливости у школьников 14 лет.
23.Вопрос: Спортсмен пробежал 5 км за 25 минут. Рассчитайте его среднюю скорость в км/ч.
24.Вопрос: Опишите комплекс упражнений для разминки перед бегом на средние дистанции.
25.Вопрос:Спортсмен планирует увеличить мышечную массу. Опишите основные принципы тренировок и питания, которые помогут достичь цели.
26.Вопрос:Определите количество калорий, сожжённых за 30 минут бега со скоростью 10 км/ч, если расход энергии составляет 600 ккал/час.
27.Вопрос:Составьте план тренировочного занятия для развития выносливости у школьников 14 лет.
28.Вопрос:Ученик жалуется на усталость и снижение мотивации к занятиям спортом. Как помочь тренеру?
29.Вопрос:Ваша задача — разработать программу физической активности для пожилого человека с целью улучшения его подвижности.
30.Вопрос:Если спортсмен поднимает штангу весом 50 кг 10 раз за подход, а всего выполняет 3 подхода, каков общий поднятый вес?

Итоговое тестирование:
1. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным нагрузкам?
А) Бег на длинные дистанции

• D) Спринт
2. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных компонентов входят в здоровый образ жизни?
• A) Регулярные занятия спортом
• B) Сбалансированное питание
• C) Употребление алкоголя
• D) Полноценный сон
3.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно разминки перед тренировкой?
• A) Подготавливает мышцы к нагрузке
• B) Снижает риск травм
• C) Не влияет на эффективность тренировки
• D) Улучшает кровообращение
4.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?
• A) Растяжка
• B) Йога
• C) Поднятие тяжестей
• D) Бег
5.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к командным?
• A) Футбол
• B) Теннис
• C) Баскетбол
• D) Плавание
6.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на укрепление мышц кора?
• A) Планка
• B) Скручивания
• C) Подтягивания
• D) Приседания
7.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных продуктов питания богаты белком?
• A) Яйца
• B) Овощи
• C) Мясо
• D) Фрукты
8.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к циклическим?
• A) Плавание
• B) Бег
• C) Велоспорт
• D) Шахматы
9.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно анаэробных упражнений?
• A) Улучшают выносливость
• B) Способствуют развитию силы
• C) Выполняются при недостатке кислорода
• D) Улучшают работу сердечно-сосудистой системы
10.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных витаминов важны для спортсменов?
• A) Витамин C
• B) Витамин D
• C) Витамин A
• D) Витамин K
11.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов активности относятся к физической рекреации?
• A) Активный отдых
• B) Профессиональный спорт
• C) Туризм
• D) Любительские спортивные игры
12.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий относятся к профилактике травматизма на занятиях физической культурой?
• A) Использование защитной экипировки
• B) Недостаточная разминка
• C) Соблюдение техники выполнения упражнений
• D) Адекватная оценка своих сил
13.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений описывают значение понятия «физическое развитие»?

• A) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.
• B) Уровень развития силы, выносливости, гибкости и координации.
• C) Закономерный процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма
• D) Уровень функциональных возможностей организма, обусловленный наследственностью и средой.
14.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие координации?
• A) Жонглирование
• B) Бег с препятствиями
• C) Прыжки на скакалке
• D) Статические упражнения (например, планка)
15.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных мер относятся к оказанию первой помощи при ушибах?
• A) Приложить холод
• B) Обеспечить покой поврежденной части тела
• C) Наложить тугую повязку
• D) Принять горячую ванну

Вопросы к зачету 3 семестр
"Знать"
1.Укажите правильную последовательность этапов выполнения броска мяча (например, легкой атлетики)
A) Разгон
B)Подготовительная стойка
C) Вытягивание руки
D) Бросок
2.Укажите правильную последовательность этапов выполнения кувырка вперед:
A) Упор на плечи
B) Перенос веса на плечи
C) Сгибание ног
D) Вытягивание ног вперед
3.Укажите правильную последовательность основных этапов подготовки к физической разминке:
A) Общая разминка
B) Специальная разминка
C) Завершение разминки
D) Разминка отдельных групп мышц
4.Укажите правильную последовательность выполнения основных элементов спортивного танца:
A) Подготовительная позиция
B) Поворот
C)Первое движение
D) Заключительная позиция
5.Укажите правильную последовательность важнейших этапов в занятиях по йоге:
A) Асаны (упражнения)
B) Дыхательные упражнения
C) Подготовка (выбор места, положение тела)
D) Завершение (медитация)
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.

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

12.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания

13.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "гибкость" в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы

14.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки?
А) Углеводы
Б) Жиры
В) Белки
г) Витамины

15.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
К каким видам спорта относится плавание?
А) Индивидуальные
Б) Командные
В) Олимпийские
Г) Все вышеперечисленные

16.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "кардионагрузка"?
А) Нагрузка на верхнюю часть тела
Б) Упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений
В) Упражнения для улучшения гибкости
Г) Нагрузка с использованием свободных весов

17 .Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое физическая культура?
А) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, направленных на физическое и интеллектуальное развитие человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни.
Б) Ведение активного образа жизни
В) Спортивные достижения
Г) ЗОЖ

18.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки?
А) Углеводы
Б) Жиры
В) Белки
г) Витамины

19.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
К каким видам спорта относится плавание?
А) Индивидуальные
Б) Командные
В) Олимпийские

А) Нагрузка на верхнюю часть тела
Б) Упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений
В) Упражнения для улучшения гибкости
Г) Нагрузка с использованием свободных весов
21.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.
22.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.

23.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?

24.Вопрос:Опишите, как мотивация влияет на результаты спортсмена. Приведите примеры, как разные виды мотивации (внутренняя и внешняя) влияют на его достижения.
25.Вопрос:Спортсмен-легкоатлет на тренировке получил растяжение Ligamentum cruciatum (крестообразной связки). Какие действия должны предпринять тренер и сам спортсмен в данной ситуации?
26.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.
27.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.
28.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?
29.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.
30.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.
Итоговое тестирование к промежуточной аттестации
1.Выберите правильны ответ.
Какой из этих видов спорта является командным?
А) Футбол
Б) Теннис
В) Легкая атлетика
Г) Плавание
2.Выберите правильны ответ.
Какое из следующих действий является аэробным упражнением?
А) Силовая тренировка
Б) Бег на длинные дистанции
В) Подтягивания
Г) Прыжки со скакалкой
3.Выберите правильны ответ.
Как называется система физических упражнений, направленных на развитие гибкости, силы и координации?
А) Фитнес
Б) Йога
В) Акробатика
Г) Спорт
4.Выберите правильны ответ.
Какой из нижеперечисленных видов спорта используют в главном мяч?
А) Волейбол
Б) Легкая атлетика
В) Бокс
Г) Гимнастика
5.Выберите правильны ответ.
Что из перечисленного является основным компонентом физической подготовки?
А) Гибкость
Б) Овладение теорией
В) Знание правил
Г) Правильное питание
6.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих упражнений не относится к силовым?
А) Жим лёжа
Б) Приседания
В) Бег на короткие дистанции
Г) Тяга штанги
7.Выберите правильны ответ.
В каком виде соревнований используется перекладина?
А) Плавание
Б) Гимнастика
В) Легкая атлетика
Г) Бокс

В) Спринт
Г) Соревнования на выносливость
10.Выберите правильны ответ.
Какое из оборудований используется для тренировки на скамье?
А) Гантели
Б) Беговая дорожка
В) Велотренажер
Г) Эспандер
11.Выберите правильны ответ.
К какому виду спорта относится "дискобол"?
А) Футбол
Б) Легкая атлетика
В) Гимнастика
Г) Плавание
12.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих аспектов не является частью спортивной тренировки?
А) Разминка
Б) Основная часть тренировки
В) Ребята в отпуске
Г) Заминка
13.Выберите правильны ответ.
Что такое фитнес?
А) Система физической подготовки
Б) Группа спортивных игр
В) Чемпионат мира
Г) Спортивная команда
14.Выберите правильны ответ.
Какой из этих видов спорта не требует наличия специального оборудования?
А) Плавание
Б) Бег
В) Баскетбол
Г) Водные лыжи
15.Выберите правильны ответ.
Какой из следующих видов физической активности является кардионагрузкой?
А) Плавание
В) Тяжелая атлетика
С) Футбол
D) Йога

Вопросы к зачету 4 семестр
"Знать"
1.Укажите правильную последовательность частей урока физической культуры:
а) основная часть
б) вводная часть
в) заключительная часть
г) подведение итогов
2.Укажите правильную последовательность выполнения прыжка в длину:
а) разбег
б) приземление
в) отталкивание
г) полёт
3.Укажите правильную последовательность этапов обучения плаванию:
а) освоение дыхания
б) координация движений рук и ног
в) освоение движений рук и ног
г) техника плавания
4.Укажите правильную последовательность этапов проведения разминки:
а) общеразвивающие упражнения
б) подготовительные упражнения
в) специальные упражнения
г)восстановление дыхания и ЧСС
5.Укажите правильную последовательность этапов обучения броску мяча:
а) захват мяча
б) замах
в) сопровождение
г) бросок
6.Установите соответствие между частями урока физической культуры с их назначением:

Часть урока		Назначение
1 Организационный момент	а	Построение, проверка готовности к уроку

2 Вводная часть б Разминка и подготовка к основной части
3 Основная часть в Выполнение основных упражнений
4 Заключительная часть г Расслабление и подведение итогов
д Объяснение техники и правил

7.Установите соответствие между видами бега и их характеристиками:

Вид бега	Характеристика
1 Спринт	а Быстрый бег на короткую дистанцию
2 Кросс	б Бег по пересечённой местности
3 Бег на среднюю дистанцию	в Равномерный темп на среднюю дистанцию
4 Бег на длинную дистанцию	г Длительный бег с равномерным темпом
5	д Бег с преодолением препятствий

8.Установите соответствие между видами прыжков и их описанием:

Вид прыжка	Описание
1 Прыжок в длину	а Прыжок с трамплина или вышки в воду
2 Прыжок в высоту	б Прыжок с целью преодолеть планку по высоте
3 Прыжок с места	в Прыжок без разбега, с места
4 Прыжок с шестом	г Прыжок с помощью шестового снаряда
5	д Прыжок с разбега для максимальной длины

9.Установите соответствие между Установите соответствие между физические качества с их характеристиками:

Физическое качество	Характеристика
1 Сила	а Способность преодолевать сопротивление
2 Выносливость	б Способность длительно выполнять работу
3 Скорость	в Способность быстро выполнять движения
4 Гибкость	г Способность совершать движения в большом диапазоне
5 Координация	д Способность согласованно выполнять движения

10.Установите соответствие между спортивными играми и их основными правилами:

Игра	Правило
1 Волейбол	а Игра с ракеткой и мячом через сетку
2 Баскетбол	б Забрасывание мяча в корзину
3 Футбол	в Забивание мяча в ворота ногами
4 Гандбол	г Забрасывание мяча в ворота руками
5	д Игра до 25 очков с разницей минимум 2 очка

"Уметь"

11.Выыберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к целям физической культуры?
А) Формирование здорового образа жизни
Б) Социальная адаптация
В) Увеличение материального благосостояния
Г) Совершенствование двигательной активности

12.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных принципов относятся к организации занятий физическими упражнениями?
А) Принцип систематичности
Б) Принцип динамичности
В) Принцип доступности
Г) Принцип случайности

13.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической подготовки?
А) Общая физическая подготовка
Б) Специальная физическая подготовка
В) Профессиональная подготовка
Г) Теоретическая подготовка

14.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?
А) Растяжка
Б) Прыжки на скакалке
В) Скручивания
Г) Йога

15.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к средствам физической культуры?
А) Физические упражнения
Б) Спортивные игры
В) Психологические тренинги
Г) Спортивный инвентарь

16.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие задачи решает физическое воспитание?
А) Формирование здорового поколения
Б) Повышение работоспособности

В) Увеличение благосостояния
Г) Продление жизни
17.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической рекреации?
А) Активный отдых
Б) Спортивные игры в упрощенных формах
В) Профессиональный спорт
18.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных принципов относятся к организации занятий физическими упражнениями?
А) Принцип систематичности
Б) Принцип динамичности
В) Принцип доступности
Г) Принцип случайности
19.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической подготовки?
А) Общая физическая подготовка
Б) Специальная физическая подготовка
В) Профессиональная подготовка
Г) Теоретическая подготовка
20.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?
А) Растяжка
Б) Прыжки на скакалке
В) Скручивания) Использование физических упражнений для восстановления здоровья
«Владеть»
21.Вопрос:Определите количество калорий, сожжённых за 30 минут бега со скоростью 10 км/ч, если расход энергии составляет 600 ккал/час.
22.Вопрос:Составьте план тренировочного занятия для развития выносливости у школьников 14 лет.
23.Вопрос: Спортсмен пробежал 5 км за 25 минут. Рассчитайте его среднюю скорость в км/ч.
24.Вопрос: Опишите комплекс упражнений для разминки перед бегом на средние дистанции.
25.Вопрос:Спортсмен планирует увеличить мышечную массу. Опишите основные принципы тренировок и питания, которые помогут достичь цели.
26.Вопрос:Определите количество калорий, сожжённых за 30 минут бега со скоростью 10 км/ч, если расход энергии составляет 600 ккал/час.
27.Вопрос:Составьте план тренировочного занятия для развития выносливости у школьников 14 лет.
28.Вопрос:Ученик жалуется на усталость и снижение мотивации к занятиям спортом. Как помочь тренеру?
29.Вопрос:Ваша задача — разработать программу физической активности для пожилого человека с целью улучшения его подвижности.
30.Вопрос:Если спортсмен поднимает штангу весом 50 кг 10 раз за подход, а всего выполняет 3 подхода, каков общий поднятый вес?
Итоговое тестирование:
1. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным нагрузкам?
• A) Бег на длинные дистанции
• B) Поднятие штанги
• C) Плавание
• D) Спринт
2. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных компонентов входят в здоровый образ жизни?
• A) Регулярные занятия спортом
• B) Сбалансированное питание
• C) Употребление алкоголя
• D) Полноценный сон
3.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно разминки перед тренировкой?
• A) Подготавливает мышцы к нагрузке
• B) Снижает риск травм
• C) Не влияет на эффективность тренировки
• D) Улучшает кровообращение
4.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?
• A) Растяжка
• B) Йога
• C) Поднятие тяжестей
• D) Бег
5.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к командным?
• A) Футбол
• B) Теннис
• C) Баскетбол
• D) Плавание
6.Выберете правильные ответы

• B) Скручивания
• C) Подтягивания
• D) Приседания
7.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных продуктов питания богаты белком?
• A) Яйца
• B) Овощи
• C) Мясо
• D) Фрукты
8.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к циклическим?
• A) Плавание
• B) Бег
• C) Велоспорт
• D) Шахматы
9.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно анаэробных упражнений?
• A) Улучшают выносливость
• B) Способствуют развитию силы
• C) Выполняются при недостатке кислорода
• D) Улучшают работу сердечно-сосудистой системы
10.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных витаминов важны для спортсменов?
• A) Витамин C
• B) Витамин D
• C) Витамин A
• D) Витамин K
11.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов активности относятся к физической рекреации?
• A) Активный отдых
• B) Профессиональный спорт
• C) Туризм
• D) Любительские спортивные игры
12.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий относятся к профилактике травматизма на занятиях физической культурой?
• A) Использование защитной экипировки
• B) Недостаточная разминка
• C) Соблюдение техники выполнения упражнений
• D) Адекватная оценка своих сил
13.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений описывают значение понятия «физическое развитие»?
• A) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.
• B) Уровень развития силы, выносливости, гибкости и координации.
• C) Закономерный процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма
• D) Уровень функциональных возможностей организма, обусловленный наследственностью и средой.
14.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие координации?
• A) Жонглирование
• B) Бег с препятствиями
• C) Прыжки на скакалке
• D) Статические упражнения (например, планка)
15.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных мер относятся к оказанию первой помощи при ушибах?
• A) Приложить холод
• B) Обеспечить покой поврежденной части тела
• C) Наложить тугую повязку
• D) Принять горячую ванну
Вопросы к зачету 5 семестр
"Знать"
1.Укажите правильную последовательность этапов обучения прыжку через скакалку:
а) освоение вращения скакалки
б) прыжки на месте
в) прыжки с перекрещиванием
г) прыжки в движении
2.Укажите правильную последовательность этапов обучения подтягиваниям:
а) хват
б) подтягивание
в) опускание
г)исходное положение

3.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике игры в футбол:
а) ведение мяча
б) пас
в) удар по воротам
г) контроль соперников
4.Укажите правильную последовательность последовательность этапов обучения технике прыжка в высоту:
а) разбег
б) перелёт через планку
в)отталкивание
г) приземление
5.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике катания на коньках:
а) выполнение сложных элементов
б) скольжение
в) повороты
г) освоение равновесия
6.Установите соответствие между видами дыхания и их характеристиками:

Вид дыхания	Характеристика
1 Грудное дыхание	а Дыхание за счёт подъёма грудной клетки
2 Брюшное дыхание	б Дыхание за счёт движения диафрагмы
3 Полное дыхание	в Использование грудного и брюшного дыхания
4 Поверхностное дыхание	г Глубокое наполнение лёгких воздухом
5	д Мелкие дыхательные движения

7.Установите соответствие между видами спортивных снарядов и их назначением:

Снаряд	Назначение
1 Гантели	а Развитие силы рук
2 Мяч	б Развитие координации и выносливости
3 Скакалка	в Игры и упражнения с мячом
4 Турник	г Упражнения для подтягивания
5	д Упражнения на полу, растяжка

8.Установите соответствие между видом спорта и основным инвентарём:

Вид спорта	Инвентарь
1) Баскетбол	А Мяч
2) Теннис	Б Ракетка
3) Хоккей	В Клюшка
4) Плавание	Г Купальник
Д Гантели	

9.Установите соответствие между мышечной группой и упражнением:

Мышечная группа	Упражнение
1) Бицепс	А) Подъем гантелей на бицепс
2) Квадрицепс	Б) Приседания
3) Пресс	В) Скручивания
4) Трицепс	Г) Отжимания от пола
Д) Приседание	

10.Установите соответствие между спортивной дисциплиной и её олимпийским статусом:

Дисциплина	Статус
1) Регби	А) Олимпийский вид спорта
2) Крикет	Б) Не олимпийский
3) Плавание	В) Олимпийский вид спорта
4) Бейсбол	Г) Был олимпийским, сейчас нет
Д)Не олимпийский	

"Уметь"
11.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных факторов влияют на физическую подготовленность?
А) Функциональные возможности организма
Б) Питание
В) Духовные ценности
Г) Физическое совершенство
12.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений относятся к силовым?
А) Поднятие гантелей
Б) Приседания с весом
В) Бег на длинные дистанции
Г) Отжимания
13.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к методам физического воспитания?
А) Обучение технике движений
Б) Развитие физических качеств

В) Психологическая подготовка
Г) Медицинское обследование
14.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных видов спорта являются олимпийскими?
А) Легкая атлетика
Б) Бейсбол
В) Плавание
Г) Крикет
15.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений способствуют развитию выносливости?
А) Бег на длинные дистанции
Б) Прыжки в длину
В) Велоспорт
Г) Силовые тренировки
16.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к элементам учебного занятия по физическому воспитанию?
А) Разминка
Б) Основная часть
В) Заминка
Г) Теоретический экзамен
17.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных показателей характеризуют уровень физической культуры в обществе?
А) Здоровье населения
Б) Физическое развитие
В) Материальное благополучие
Г) Степень использования средств физической культуры
18.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений относятся к силовым?
А) Поднятие гантелей
Б) Приседания с весом
В) Бег на длинные дистанции
Г) Отжимания
19.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к методам физического воспитания?
А) Обучение технике движений
Б) Развитие физических качеств
В) Психологическая подготовка
Г) Медицинское обследование
20.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных видов спорта являются олимпийскими?
А) Легкая атлетика
Б) Бейсбол
В) Плавание
«Владеть»
21.Вопрос:Спортсмен пробежал 800 м за 2 минуты 40 секунд. Рассчитайте его среднюю скорость в м/с.
22.Вопрос:Составьте рекомендации по питанию для спортсмена, занимающегося силовыми тренировками.
23.Вопрос:Опишите правильную технику выполнения отжиманий от пола.
24.Вопрос:Во время игры в футбол игрок получил растяжение голеностопа. Какие меры первой помощи необходимо оказать?
25.Вопрос:Спортсмен хочет улучшить свои результаты в плавании на 100 м вольным стилем. Какие аспекты тренировки следует учесть?
26.Вопрос:Спортсмен пробежал 800 м за 2 минуты 40 секунд. Рассчитайте его среднюю скорость в м/с.
27.Вопрос:Составьте рекомендации по питанию для спортсмена, занимающегося силовыми тренировками.
28.Вопрос:Во время тренировки у спортсмена началось головокружение. Каковы ваши действия?
29.Вопрос:Ученик жалуется на боли в спине после занятий физкультурой. Какие рекомендации вы дадите?
30.Вопрос:Рассчитайте индекс массы тела (ИМТ) человека с ростом 1,75 м и весом 68 кг.
Итоговое тестирование:
1. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных факторов влияют на физическую работоспособность человека?
• A) Генетические факторы
• B) Режим дня
• C) Рациональное питание
• D) Вредные привычки
2.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно понятия «осанка»?
• A) Осанка — это привычное положение тела в покое и движении.
• B) Правильная осанка способствует оптимальной работе внутренних органов.
• C) Нарушение осанки может приводить к заболеваниям опорно-двигательного аппарата.
• D) Осанка не оказывает влияния на общее состояние здоровья.
3.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к зимним олимпийским видам?

• A) Хоккей
• B) Лыжные гонки
• C) Фигурное катание
• D) Волейбол
4.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий способствуют укреплению иммунитета?
• A) Закаливание
• B) Умеренные физические нагрузки
• C) Сбалансированное питание
• D) Курение
5.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных положений относятся к принципам спортивной тренировки?
• A) Систематичность
• B) Постепенность
• C) Разнообразие
• D) Игнорирование индивидуальных особенностей
6.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных продуктов богаты углеводами?
• A) Макаронные изделия
• B) Хлеб
• C) Мясо
• D) Фрукты
7.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта развивают выносливость?
• A) Бег на длинные дистанции
• B) Плавание
• C) Тяжелая атлетика
• D) Велоспорт
8.Выберете правильные ответы
23. Какие из перечисленных упражнений относятся к плиометрическим?
• A) Прыжки на коробку
• B) Отжимания с хлопком
• C) Жим штанги лежа
• D) Выпрыгивания
9.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных правил следует соблюдать при выполнении силовых упражнений?
• A) Правильная техника
• B) Постепенное увеличение нагрузки
• C) Игнорирование боли
• D) Соблюдение режима отдыха
10.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий помогут предотвратить обезвоживание во время тренировки?
• A) Пить воду до, во время и после тренировки
• B) Избегать употребления сладких напитков
• C) Не обращать внимания на чувство жажды
• D) Пить спортивные напитки с электролитами
11.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов разминки наиболее эффективны перед силовыми тренировками?
• A) Динамическая разминка
• B) Статическая разминка
• C) Легкое кардио
• D) Растяжка
12.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных элементов входят в структуру урока физической культуры?
• A) Разминка
• B) Основная часть
• C) Заключительная часть (заминка)
• D) Перемена
13.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных факторов способствуют улучшению сна?
• A) Регулярный режим сна
• B) Физическая активность в течение дня
• C) Использование гаджетов перед сном
• D) Избегать кофеина перед сном
14.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных принципов необходимо учитывать при планировании тренировок для начинающих?
• A) Принцип постепенности
• B) Принцип разнообразия
• C) Принцип максимальной нагрузки с первого занятия

• D) Принцип систематичности
15.Выберете правильные ответы.
Какие из перечисленных видов активностей можно отнести к упражнениям на гибкость?
• A) Пилатес
• B) Бег трусцой
• C) Стретчинг
• D) Йога
Вопросы к зачету 6 семестр
"Знать"
1.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике прыжка в воду:
а) подход
б) вход в воду
в) полёт
г)отталкивание
2.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике подачи в волейболе:
а) отработка подачи
б) показ
в) рассказ
г) имитация подачи в целом
3.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике броска в баскетболе:
а) захват мяча
б) бросок
в) прицеливание
г) сопровождение
4.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике ведения мяча в баскетболе:
а) ведение мяча одной рукой
б) остановка мяча
в) ведение мяча двумя руками
г) ведение мяча в движении
5.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике игры в защите в волейболе:
а)в атаке
б) с активным защитником
в) в игре
г) с пассивным защитником
6.Установите соответствие между спортивным термином и его определением:

Термин	Определение
1) Аэробика	А) Физическая активность с использованием кислорода
2) Анаэробика	Б) Физическая активность без кислорода
3) Растяжка	В) Упражнение на силу
4) Разминка	Г) Подготовка к тренировке
Д) Упражнения на гибкость	

7.Установите соответствие между видом спорта и количеством игроков в команде:

Вид спорта	Количество игроков
1) Футбол	А) 12
2) Баскетбол	Б) 5
3) Волейбол	В) 6
4) Хоккей	Г) 6
Д)11	

8Установите соответствие между видом бега и дистанцией:

Вид бега	Дистанция
1) Спринт	А) 100 м
2) Марафон	Б) 42,195 км
3) Средние дистанции	В) 800-1500 м
4) Эстафета	Г) 100 -300 м
Д) Командный бег	

9.Установите соответствие между видом спорта и количеством игроков в команде:

Вид спорта	Количество игроков
1) Футбол	А) 11
2) Баскетбол	Б) 5
3) Волейбол	В) 6
4) Хоккей	Г) 6
Д) 12	

10.Установите соответствие между спортивным питанием и его назначением:

Питание	Назначение
1) Протеин	А) Восстановление организма
2) Гейнер	Б) Набор массы
3) Витамины	В) Поддержка иммунитета
4) Энергетики	Г) Быстрый заряд энергией
Д)Восстановление мышц	

"Уметь"
11.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным?
А) Бег на 100 м
Б) Бег на 5 км
В) Плавание
Г) Прыжки в высоту
12.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных принципов важны для формирования потребности в занятиях физической культурой?
А) Принцип доступности
Б) Принцип систематичности
В) Принцип сознательности и активности
Г) Принцип случайности
13.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической активности?
А) Физическое воспитание
Б) Физическая подготовка
В) Физическое развитие
Г) Психологическая тренировка
14.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных средств способствуют профилактике профессиональных заболеваний?
А) Физические упражнения
Б) Правильное питание
В) Медикаментозное лечение
Г) Активный отдых
15.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к показателям физического развития?
А) Рост
Б) Вес
В) Координация движений
Г) Выносливость
16.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных упражнений способствуют развитию координации?
А) Прыжки через скакалку
Б) Балансирование на одной ноге
В) Поднятие тяжестей
Г) Бег на длинные дистанции
17.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных факторов влияют на физическую работоспособность?
А) Физическая подготовка
Б) Питание
В) Психологическое состояние
Г) 18.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных принципов важны для формирования потребности в занятиях физической культурой?
А) Принцип доступности
Б) Принцип систематичности
В) Принцип сознательности и активности
Г) Принцип случайности
19.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической активности?
А) Физическое воспитание
Б) Физическая подготовка
В) Физическое развитие
Г) Психологическая тренировка
20.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных средств способствуют профилактике профессиональных заболеваний?
А) Физические упражнения
Б) Правильное питание
В) Медикаментозное лечение
Г) Активный отдых
Возраст
«Владеть»
21.Вопрос:Спортсмен выполняет прыжки в длину. Его максимальный результат — 6,5 м. На сколько сантиметров он должен улучшить результат, чтобы достичь 7 м?
22.Вопрос:Опишите основные правила безопасности при занятиях на тренажерах.
23.Вопрос:Опишите комплекс упражнений для развития координации у детей.
24.Вопрос:Спортсмен жалуется на мышечную боль после интенсивной тренировки. Как помочь ему восстановиться?
25.Вопрос:Ваша задача — подготовить новичка к участию в забеге на 5 км. Какие этапы тренировки вы предложите?
26.Вопрос:Спортсмен выполняет прыжки в длину. Его максимальный результат — 6,5 м. На сколько сантиметров он должен улучшить результат, чтобы достичь 7 м?
27.Вопрос:Опишите основные правила безопасности при занятиях на тренажерах.

28.Вопрос:Во время занятий гимнастикой ребенок упал с тренажера. Какие действия необходимо предпринять?
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.
Итоговое тестирование:
1. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных продуктов питания помогают восстанавливаться после тренировок?
• A) Протеиновые коктейли
• B) Бананы
• C) Жирные сорта мяса
• D) Спортивные напитки
2.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных факторов влияют на формирование правильной осанки?
• A) Сильные мышцы спины и пресса
• B) Правильное положение тела при сидении
• C) Ношение тяжестей в одной руке
• D) Регулярные занятия физическими упражнениями
3.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к экстремальным?
• A) Скалолазание
• B) Паркур
• C) Шахматы
• D) Сноубординг
4.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений можно использовать для укрепления мышц нижнего пресса?
• A) Подъём ног в висе
• B) Скручивания
• C) "Велосипед"
• D) Планка
5.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно спортивной экипировки?
• A) Экипировка должна соответствовать виду спорта
• B) Экипировка должна быть удобной
• C) Использование защитной экипировки обязательно при травмоопасных видах спорта
• D) Можно использовать любую экипировку, главное - желание заниматься
6.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий помогут избежать теплового удара во время занятий спортом в жаркую погоду?
• A) Избегать тренировок в пик жары
• B) Носить светлую одежду
• C) Пить достаточно воды
• D) Пренебрегать головным убором
7.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к игровым?
• A) Волейбол
• B) Плавание
• C) Хоккей
• D) Баскетбол
8.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений можно использовать для укрепления мышц спины?
• A) Подтягивания
• B) Тяга штанги в наклоне
• C) Скручивания
• D) Гиперэкстензия
9.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий помогут снять мышечное напряжение после тренировки?
• A) Растяжка
• B) Легкий массаж
• C) Горячий душ
• D) Полный покой
10.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных признаков указывают на перетренированность?
• A) Постоянная усталость
• B) Снижение спортивных результатов
• C) Улучшение аппетита
• D) Нарушение сна
11.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов деятельности способствуют развитию гибкости позвоночника?
• A) Йога
• B) Пилатес
• C) Упражнения на растяжку

• D) Езда на велосипеде
12.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных мер помогут предотвратить спортивные травмы?
• A) Правильная разминка
• B) Использование качественного инвентаря
• C) Постепенное увеличение нагрузки
• D) Пренебрежение правильной техникой выполнения упражнений
13.Выберете правильные ответы43. Какие из перечисленных видов спорта развивают силу?
• A) Тяжелая атлетика
• B) Пауэрлифтинг
• C) Гимнастика
• D) Плавание
14.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений описывают правильную технику дыхания во время выполнения упражнений?
• A) Вдох на усилии, выдох на расслаблении
• B) Задержка дыхания во время выполнения упражнения
• C) Свободное и ритмичное дыхание
• D) Выдох на усилии, вдох на расслаблении
15.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных компонентов входят в систему физического воспитания?
• A) Физическое образование
• B) Физическая подготовка
• C) Спорт
• D) Физическая реабилитация

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

6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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 (модуле). 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 к структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительные 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):
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 (модуля) 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 (модуля).

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 дисциплине (модулю). 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 дисциплине (модулю). 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 (модулю). В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:
- программой дисциплины (модуля);
- 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 (модулю). Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину (модуль) 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	Рахматов А. А., Рахматов А. И. Социология спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/333221
Л.1.2	Зрыбнев Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 364 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/238478
Л.1.3	Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/255962
Л.1.4	Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/330491
Л.1.5	Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 92 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/230432
Л.1.6	Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 40 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/217412
Л.1.7	Журин А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 48 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/221195
Л.1.8	Корольков А. Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 160 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183095
Л.1.9	Рахматов А. И., Рахматов А. А. Физическая культура для студентов строительных вузов [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 76 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266729
Л.1.10	Криживецкая О. В., Горская И. Ю., Мартынова А. С. Развитие двигательной точности в процессе физического воспитания студентов технических вузов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Омск: ОмГУПС, 2020. - 39 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/165671
Л.1.11	Журин А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 52 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/221303
Л.1.12	Ширинян А. А. Картография с основами топографии: рельеф на спортивных картах [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 44 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266744
Л.1.13	Стародубцев М. П. Медико-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. - 139 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179995
Л.1.14	Щербак А. П. Правовые основы физической культуры и спорта в таблицах [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 136 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266750
Л.1.15	Балашова В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 244 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/175494
Л.1.16	Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292928
Л.1.17	Чернов И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 104 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/206990
Л.1.18	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов О. А., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Под р. О. Спортивные игры: теория избранного вида спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284147
Л.1.19	Величко Т. И., Лоскутов В. А., Лоскутова И. В. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 124 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311774
Л.1.20	Ангелова О. Ю., Новикова В. С., Соколовская С. В., Чепьюк О. Р. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 100 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/200435

Л.1.21	Витман Д. Ю., Эртман Ю. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 88 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/302900
Л.1.22	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.1.23	Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 112 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292844
Л.1.24	Егорова М. А. Основы врачебного контроля [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 52 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/339773
Л.1.25	Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 312 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/198611
Л.1.26	Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195475
Л.1.27	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.1.28	Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 200 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/197736
Л.1.29	Несмеянов А. А., Овчинников В. П., Овчинникова А. В., Под р. О. Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284138
Л.1.30	Корольков А. Н. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная подготовка в гольфе [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/256490
Л.1.31	Зрыбнев Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 364 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/328520
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/145819
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition
7.2.2	Microsoft Windows 10 Pro
7.2.3	Microsoft Office 2013 Pro Plus
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/
7.3.4	Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: http://www.scirus.com/
7.3.5	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.6	Электронно-библиотечная система "polpred". Режим доступа: https://polpred.com/
7.3.7	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья 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
_____

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
Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Степаненкова Людмила Николаевна _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
_____

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
Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Степаненкова Людмила Николаевна _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
_____

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
Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Степаненкова Людмила Николаевна _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от __ _____ 2030 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики
Протокол от __ _____ 2030 г. № __
Зав. кафедрой Степаненкова Людмила Николаевна _____