МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ПЦК
_____Вихарь-Платова Е. А.
21 апреля 2026

Рабочая программа дисциплины
СГ.04 Физическая культура

Закреплена за **ПЦК общепрофессиональных дисциплин; профессиональных модулей специальности 21.02.19 Землеустройство**

Специальность: **21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО**

Направленность **Землеустройство**

на базе _____ образования

Квалификация **специалист по землеустройству**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **180 часов**

Часов по учебному плану 180
в том числе:
аудиторные занятия 4
самостоятельная работа 176

Виды контроля на курсах:
Зачет с оценкой - 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Вид учебной работы	Трудоемкость, часов			
	курс 2		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Практические	2	2	2	2
Итого ауд.	4	4	4	4
Сам. работа	176	176	176	176
Часы на контроль				

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

Программу составил:
Преподаватель Шабанова Елена Сергеевна _____

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура

Разработана в соответствии с:
Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО (приказ Минобрнауки России от 18.05.2022 г. № 339)

Разработана на основании учебного плана, утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО "МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)" от 26.03.2026 протокол №9.

СОДЕРЖАНИЕ

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	СГ

Дисциплина Физическая культура является частью неопознанный объект и обязательна для изучения.

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА)

Цели освоения: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.
Задачи: укрепление и сохранение индивидуального здоровья студентов;
содействие гармоническому физическому развитию;
обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности (обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие физических способностей и специальных прикладных качеств);
воспитание потребности и умения самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной);
воспитание у обучаемых нравственных, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
приобретение необходимых теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное их использование с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических способностей, оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие физических (двигательных) способностей, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК 08.1: Знать роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ОК 08.2: Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Наименование разделов, тем и содержание занятий /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов/ в том числе	Компетен-ции	Виды контроля
	1. Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека				
1. 1	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной	2	2/0	ОК 08.1,ОК 08.2	Вопросы для устного опроса

	деятельности для использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Лек/				
1. 2	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Пр/	2	2/0	ОК 08.1,ОК 08.2	Доклад, контрольные нормативы
1. 3	Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /СР/	2	12/0	ОК 08.1,ОК 08.2	Вопросы для самоподготовки
1. 4	Тема 1.2Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально -прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств Уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в	2	11/0	ОК 08.1,ОК 08.2	Вопросы для смоподготовки

	режиме производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой /СР/				
	2. Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
2. 1	Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка 1.Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания 2. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) Уметь использовать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с производственной деятельностью /СР/	2	33/0	ОК 08.1,ОК 08.2	Вопросы для самоподготовки
2. 2	Тема 2.2. Основная гимнастика 1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /СР/	2	60/0	ОК 08.1,ОК 08.2	Вопросы для самоподготовки
2. 3	Тема 2.3 Лёгкая атлетика 1.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 2. Совершенствование техники спринтерского бега 3. Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 4. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью)	2	60/0	ОК 08.1,ОК 08.2	Вопросы для самоподготовки

	5. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 6. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега 7. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); 8. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Уметь использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активно применять их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) /СР/				
	3. Контроль				
3. 1	Зачет с оценкой ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /ЗаО/	2	0/0	ОК 08.1,ОК 08.2	вопросы к зачету , итоговое тестирование

Список выбранных образовательный технологий:

Название	Описание
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;
Информационные технологии	Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта
Технология обучения в сотрудничестве	Технология обучения в сотрудничестве используется в образовательной практике для преодоления последствий индивидуального характера учебной деятельности субъектов и их стремлений исключительно к индивидуальным образовательным достижениям. Она позволяет обогатить опыт и приобрести через учебный труд те навыки совместимой деятельности, которые затем могут стать
Технология организации самостоятельной работы	Организации самостоятельной работы учащихся на более высоком уровне может способствовать применение технологии проектного и проблемного обучения. Методы самостоятельного приобретения знаний основаны на использовании проблемного обучения

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Оценочные средства текущего контроля успеваемости:

ОК 08
Вопросы к устному опросу
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

1. В чем заключаются деятельностный аспект физической культуры?
2. Каковы основные компоненты (виды) физической культуры?
3. Каковы отличительные признаки базовой физической культуры?
4. В чем суть понятия рекреационная физическая культура?
5. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
6. Что понимают под специфическими функциями физической культуры?
7. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
8. Каково содержание соревновательно-достиженческой функции?
9. В чем заключаются ценностный аспект физической культуры?
10. В чем заключаются результативный аспект физической культуры?

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

1. В чем заключаются деятельностный аспект физической культуры?
2. Каковы основные компоненты (виды) физической культуры?
3. Каковы отличительные признаки базовой физической культуры?
4. В чем суть понятия рекреационная физическая культура?
5. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
6. Что понимают под специфическими функциями физической культуры?
7. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
8. Каково содержание соревновательно-достиженческой функции?
9. В чем заключаются ценностный аспект физической культуры?
10. В чем заключаются результативный аспект физической культуры?

Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Каковы основные аспекты техники безопасности на занятиях по физической культуре?
2. Каковы особенности физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО?
3. Какие основы здорового образа жизни выделяют?
4. Что является предметом изучения методики физического воспитания?
5. Изучает ли теория физического воспитания взаимосвязь эстетического и физического воспитания?
6. Влияет ли практика общественной жизни на развитие теории и методики физического воспитания?
7. Где возникли первые формы организованного физического воспитания?
8. Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка)?
9. Свидетельствуют ли морфофункциональные показатели об уровне физического развития человека?
10. С помощью физических упражнений нельзя влиять на морфологические показатели человека?

Тема 2.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка

1 Какова суть понятия «общеметодический принцип»?
2 Каковы характеристики принципа сознательности и активности? Какова его роль в ФВ?
3 Какова характеристика принципа наглядности? Какова его роль в ФВ?
4 Какова характеристика принципа доступности и индивидуализации? Какова его роль в ФВ?
5 Чем специфические принципы ФВ отличаются от общеметодических?
6 Каковы характеристики принципа непрерывности процесса ФВ?
7 Какова сущность принципа системного чередования нагрузок и отдыха?
8 В чем сущность принципа постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий?
9 В чем сущность принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок?
10 Какова сущность принципа циклического построения занятий?

Тема 2.2 Основная гимнастика

1.Дайте определение: основная гимнастика
2.Назовите средства основной гимнастики
3. Какие факторы оказывают влияние на уровень развития и проявления двигательных способностей?
4. Какие режимы работы мышц выделяют?
5. Какие виды силовых способностей выделяют?
6. Какова сравнительная характеристика понятиям «абсолютная сила» и «относительная сила»?
7. Какие факторы обеспечивают проявление силовых способностей?
8. Какие группы упражнений используются для развития силовых способностей?
9. Какие разновидности специальной выносливости существуют?
10. Перечислите факторы, обеспечивающие проявление выносливости?
11. Какие средства наиболее эффективны для развития общей выносливости, силовой выносливости, скоростной выносливости?
12. Какие методы оценки уровня развития координационных способностей Вам известны?

Тема 2.3 Легкая атлетика

1. Назовите цели и задачи легкой атлетики
2. Дайте определение: общая выносливость.
3. Назовите формы и методы проведения легкоатлетической гимнастики
4. Охарактеризуйте функциональные изменения в организме при выполнении трудовой деятельности
5. Сформулируйте теорию активного отдыха
6. Проанализируйте связь профессионально-прикладной физической подготовки с видами трудовой деятельности
7. Проанализируйте особенности производственной гимнастики для работников умственного труда

8. Проанализируйте особенности производственной гимнастики для людей, занятых тяжелым физическим трудом
9. Охарактеризуйте производственную гимнастику как средство повышения работоспособности
10. Охарактеризуйте влияние трудовой деятельности на функциональное состояние организма

Темы докладов

Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта

1. Современное состояние и перспективы развития спортивной инфраструктуры в России.
2.Развитие адаптивной физической культуры и спорта для людей с ограниченными возможностями.
3.Государственная программа по физической культуре и спорту в России до 2036 года: цели и задачи.
4.Роль массового спорта в формировании здорового образа жизни населения.
5.Проблемы и пути повышения доступности спортивных объектов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
6.Влияние современных технологий на развитие спорта высших достижений.
7.Подготовка и кадровое обеспечение в сфере физической культуры и спорта: актуальные вызовы.
8.Значение спортивных мероприятий в развитии физической культуры и патриотическом воспитании молодежи.
9.Анализ эффективности федеральных проектов в области физической культуры и спорта.
10.Роль межведомственного взаимодействия и общественных организаций в развитии спорта в России.

Оценочные средства промежуточной аттестации:

Вопросы к зачету 2 семестр
"Знать"
ОК 08
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.Укажите правильную последовательность этапов тренировочного процесса:
A) Выполнение тренировок
B) Планирование
C) Целеполагание
D) Анализ результатов
7.Укажите правильную последовательность действий при организации спортивного мероприятия:
A) Выбор даты и места
B) Проведение мероприятия
C) Оценка результатов и отзывы
D) Реклама мероприятия
8. 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.

9. 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.

10. 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

11. 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.

12. 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

13. Установите соответствие между гимнастическими элементами и их описанием.

Гимнастические элементы Описание

А) Сальто 1) Пример гимнастического упражнения на руках

Б) Упражнение на бревне 2) Поворот в воздухе

В)Подъёмы 3)Базовые элементы, которые показывают силу и гибкость гимнастки.

Г)Прыжок Антурнан 4)Прыжок гимнаста так, чтобы его ноги смогли образовать угол в 180 градусов или больше. В прыжке обязателен прогиб — так, чтобы голова спортсмена касалась его задней ноги.

5)Упражнения, лежа на спине, с согнутыми ногами в коленях и поставленными ладонями рук возле головы так, что локти смотрят наверх.

14.Установите соответствие между уровню тренированности и показателями.

Уровень тренированности: Показатели:

А) более 500ед. 1) Хорошо тренированный человек

Б) 300-350ед. 2)Средне тренированный человек

В) 450-500ед. 3) Высоко тренированный человек

Г) 400-450ед. 4)Плохо тренированный человек

5) Нетренированный или имеющий отклонения

15.Установите соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки: Параметры частоты с.с.

А) 170-200 уд /мин. 1) Небольшая

Б) 130-150 уд/мин. 2) Нагрузка средней интенсивности

В) 100-130 уд/мин. 3) Высокая нагрузка

Г) 150-170 уд/мин. 4) Нагрузка предельная

5) Сверхвысокая нагрузка

"Уметь"

ОК 08

16.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Что является основными компонентами физической подготовки?

А) Сила

Б) Выносливость

В) Гибкость

Г) Скорость

17.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?

Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания
18.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
19.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
20.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
К каким видам спорта относится плавание?
А) Индивидуальные
Б) Командные
В) Олимпийские
Г) Все вышеперечисленные
21..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
22 .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
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
ОК 08
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) Гребля
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
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
С) Футбол
D) Йога

Темы индивидуальных проектов, курсовых работ (проектов), индивидуальных заданий на практику:

Учебным планом не предусмотрено

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; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	Оценка «зачтено/удовлетворительно» ,«удовлетворительно»	Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»	Оценка «зачтено/отлично», «отлично»

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Недостаточный уровень:

Обучающийся не имеет системных знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Он не понимает связи между регулярной двигательной активностью и формированием личности, не осознаёт влияния физической культуры на интеллектуальное развитие, эмоциональную устойчивость, социальную адаптацию и профессиональную эффективность. Физическая культура воспринимается им как второстепенный, факультативный предмет, не имеющий отношения к его основному образованию и будущей карьере. Он не может привести ни одного аргументированного примера того,

Обучающийся не имеет системных знаний о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Он не понимает связи между регулярной двигательной активностью и формированием личности, не осознаёт влияния физической культуры на интеллектуальное развитие, эмоциональную устойчивость, социальную адаптацию и профессиональную эффективность. Физическая культура воспринимается им как второстепенный, факультативный предмет, не имеющий отношения к его основному образованию и будущей карьере. Он не может привести ни одного аргументированного примера того, как занятия физической культурой помогают в профессиональной деятельности, не знает профессионально значимых физических качеств для своей специальности и не понимает, почему физическая подготовленность может влиять на успешность в труде. Основы здорового образа жизни ему не известны либо известны в крайне искажённом виде. Он не может назвать основные компоненты здорового образа жизни, не знает принципов рационального питания, не имеет представления о нормах сна и отдыха, о значении двигательной активности для здоровья. Понятия «режим дня», «закаливание», «личная гигиена», «психическое здоровье» для него являются пустыми или совершенно абстрактными. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей специальности он не знает. Он не может назвать ни одного фактора профессиональной среды, который мог бы негативно повлиять на его здоровье, не знает профессиональных заболеваний и профессиональных вредностей, характерных для его будущей работы. Связь между конкретными условиями труда и возможными нарушениями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем им не осознаётся. Средства профилактики перенапряжения ему полностью неизвестны. Он не знает ни одного упражнения или метода для снятия утомления, не может назвать способы профилактики зрительного, слухового, нервно-эмоционального или физического перенапряжения. Понятия «активный отдых», «переключение деятельности», «релаксация» для него не имеют содержательного наполнения. Он не способен отличить профилактические меры от лечебных и не понимает важности своевременного предупреждения переутомления.

Обучающийся не умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. Он не способен подобрать и организовать занятия физической культурой, не знает, с чего начать, какие упражнения выбрать и как дозировать нагрузку. Его попытки самостоятельных занятий, если они предпринимаются, носят хаотичный, бессистемный и часто травмоопасный характер. Он не умеет ставить цели в области физического совершенствования, не может сформулировать, каких результатов он хочет достичь и каким образом. Связь между физкультурно-оздоровительной деятельностью и достижением жизненных и профессиональных целей им не осознаётся и не используется на практике. Он не может назвать, какие именно двигательные навыки и физические качества помогут ему в будущей профессии, и не предпринимает никаких шагов для их развития. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности ему не известны и не применяются. Он не умеет правильно организовать своё рабочее место с позиций эргономики, не знает оптимальных рабочих поз, не владеет приёмами рационального перемещения, подъёма и переноса тяжестей, не использует биомеханически выгодные положения тела при выполнении трудовых операций. Его двигательные действия на рабочем месте отличаются нерациональностью, излишними энергозатратами, неловкостью и повышенным риском травматизма. Средствами профилактики перенапряжения, характерными для его специальности, он не умеет пользоваться либо пользуется ими неверно. Он не знает, какие именно упражнения, приёмы самомассажа и методы релаксации помогают снять утомление именно при его виде профессиональной деятельности. Он не может выполнить ни одного профилактического упражнения технически правильно, нарушает методику выполнения, не контролирует свои ощущения и не отслеживает эффект от применения профилактических средств. В результате его попытки профилактики оказываются неэффективными или даже вредными, а признаки утомления и перенапряжения накапливаются, что ведёт к снижению работоспособности и ухудшению самочувствия.

Пороговый уровень:
Обучающийся имеет общие, фрагментарные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Он может перечислить несколько функций физической культуры, например, оздоровительную и развивающую, но его понимание остаётся поверхностным. Он способен назвать, что физическая культура помогает укрепить здоровье и развить силу, но не может объяснить, как именно физическая активность влияет на когнитивные функции, эмоциональную устойчивость, коммуникативные навыки и профессиональную адаптацию. Связь между физической культурой и будущей профессией он понимает на уровне общих утверждений, например, «спортсменам нужна сила, а офисным работникам – выносливость», но это понимание не является дифференцированным и не учитывает специфики его собственной специальности. Основы здорового образа жизни ему известны на уровне отдельных фактов. Он может назвать несколько компонентов здорового образа жизни, например, правильное питание и отказ от вредных привычек, но его знания не систематизированы, он не всегда понимает взаимосвязь между различными компонентами и не может объяснить физиологические механизмы их влияния на организм. Он знает, что режим дня важен, но не может обосновать, почему, и не знает конкретных рекомендаций по его организации с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей специальности ему известны частично. Он может назвать один-два фактора риска, например, длительное сидячее положение или повышенную нагрузку на зрение, но его знания носят поверхностный характер. Он не может составить полный перечень профессиональных вредностей для своей специальности, не понимает механизмов их воздействия на организм и не знает, к каким конкретным заболеваниям они могут привести. Перечень профессиональных заболеваний ему не известен либо известен фрагментарно. Средства профилактики перенапряжения ему знакомы в самом общем виде. Он может назвать несколько простых упражнений, например, для глаз или шеи, но его арсенал профилактических средств крайне ограничен. Он не знает классификации средств профилактики по видам перенапряжения, не умеет подбирать

Обучающийся имеет общие, фрагментарные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Он может перечислить несколько функций физической культуры, например, оздоровительную и развивающую, но его понимание остаётся поверхностным. Он способен назвать, что физическая культура помогает укрепить здоровье и развить силу, но не может объяснить, как именно физическая активность влияет на когнитивные функции, эмоциональную устойчивость, коммуникативные навыки и профессиональную адаптацию. Связь между физической культурой и будущей профессией он понимает на уровне общих утверждений, например, «спортсменам нужна сила, а офисным работникам – выносливость», но это понимание не является дифференцированным и не учитывает специфики его собственной специальности. Основы здорового образа жизни ему известны на уровне отдельных фактов. Он может назвать несколько компонентов здорового образа жизни, например, правильное питание и отказ от вредных привычек, но его знания не систематизированы, он не всегда понимает взаимосвязь между различными компонентами и не может объяснить физиологические механизмы их влияния на организм. Он знает, что режим дня важен, но не может обосновать, почему, и не знает конкретных рекомендаций по его организации с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей специальности ему известны частично. Он может назвать один-два фактора риска, например, длительное сидячее положение или повышенную нагрузку на зрение, но его знания носят поверхностный характер. Он не может составить полный перечень профессиональных вредностей для своей специальности, не понимает механизмов их воздействия на организм и не знает, к каким конкретным заболеваниям они могут привести. Перечень профессиональных заболеваний ему не известен либо известен фрагментарно. Средства профилактики перенапряжения ему знакомы в самом общем виде. Он может назвать несколько простых упражнений, например, для глаз или шеи, но его арсенал профилактических средств крайне ограничен. Он не знает классификации средств профилактики по видам перенапряжения, не умеет подбирать конкретные упражнения для снятия различных видов утомления: зрительного, слухового, нервно-эмоционального, физического. Он не знает методов самомассажа, дыхательной гимнастики, психофизической саморегуляции, не имеет представления о режимах труда и отдыха, способствующих профилактике переутомления. Его знания носят разрозненный, несистемный и неглубокий характер.

Обучающийся умеет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, но делает это эпизодически, преимущественно по образцу или инструкции педагога. Он может выполнить предложенный комплекс упражнений, но самостоятельно составить программу занятий для достижения конкретной цели не способен. Он понимает, что физическая активность полезна для здоровья, но не всегда видит связь между конкретными формами занятий и определёнными жизненными или профессиональными задачами. Он может участвовать в организуемых физкультурно-оздоровительных мероприятиях, но не проявляет инициативы в их планировании и организации. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности он знает теоретически, но применяет их непоследовательно. Он может продемонстрировать правильную рабочую позу при показе педагогом, но в реальной трудовой ситуации быстро возвращается к привычным, но нерациональным двигательным стереотипам. Он знает отдельные приёмы рационального перемещения, например, как правильно поднимать груз, но не применяет их систематически, особенно при утомлении или в условиях дефицита времени. Его двигательные навыки, связанные с профессией, сформированы недостаточно, они нестабильны и легко разрушаются при изменении условий. Средствами профилактики перенапряжения он умеет пользоваться на базовом уровне, но ограниченным набором средств и без учёта индивидуальных особенностей. Он может выполнить несколько стандартных упражнений из предложенного педагогом комплекса, например, вращения головой, круговые движения плечами, некоторые упражнения для глаз, но делает это нерегулярно и не всегда технически правильно. Он не всегда может определить, какое именно средство профилактики подходит для конкретного вида утомления, и выбирает упражнения наугад или по подсказке. Он не отслеживает эффективность применяемых профилактических средств, не оценивает своё состояние до и после их использования, поэтому не может скорректировать свой выбор в дальнейшем. Его умения носят шаблонный, негибкий и ситуативный характер, без глубокого понимания физиологических механизмов действия профилактических средств.

Продвинутый уровень:
Обучающийся имеет системные и осознанные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Он понимает, что физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры личности, способствует гармоничному развитию, формированию волевых качеств, социальной адаптации и успешной профессиональной самореализации. Он способен привести содержательные и аргументированные примеры влияния физической активности на интеллектуальные процессы, память, внимание, эмоциональную устойчивость к стрессам, коммуникативные навыки и лидерские качества. Он знает профессионально значимые физические качества для своей специальности и может объяснить, почему развитие каждого из них важно для эффективного выполнения трудовых функций. Например, для специальности, связанной с длительной статической нагрузкой, он назовёт статическую выносливость мышц спины и шеи; для специальности, связанной с операторской деятельностью, – устойчивость внимания и быстроту реакции; для специальности, связанной с физическим трудом, – силовые и скоростно-силовые качества. Основы здорового образа жизни он знает глубоко и системно. Он может содержательно раскрыть все основные компоненты здорового образа жизни: рациональное питание с учётом энергозатрат и пищевых потребностей, оптимальный двигательный режим, полноценный сон с описанием его фаз и гигиенических требований, закаливание с перечислением его методов и физиологических механизмов, личную гигиену, психогигиену, профилактику стресса и эмоционального выгорания, отказ от вредных привычек с объяснением механизмов их разрушающего действия. Он понимает физиологические основы здорового образа жизни и может обосновать каждую рекомендацию с точки зрения функционирования органов и систем организма. Условия

Обучающийся имеет системные и осознанные знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Он понимает, что физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры личности, способствует гармоничному развитию, формированию волевых качеств, социальной адаптации и успешной профессиональной самореализации. Он способен привести содержательные и аргументированные примеры влияния физической активности на интеллектуальные процессы, память, внимание, эмоциональную устойчивость к стрессам, коммуникативные навыки и лидерские качества. Он знает профессионально значимые физические качества для своей специальности и может объяснить, почему развитие каждого из них важно для эффективного выполнения трудовых функций. Например, для специальности, связанной с длительной статической нагрузкой, он назовёт статическую выносливость мышц спины и шеи; для специальности, связанной с операторской деятельностью, – устойчивость внимания и быстроту реакции; для специальности, связанной с физическим трудом, – силовые и скоростно-силовые качества. Основы здорового образа жизни он знает глубоко и системно. Он может содержательно раскрыть все основные компоненты здорового образа жизни: рациональное питание с учётом энергозатрат и пищевых потребностей, оптимальный двигательный режим, полноценный сон с описанием его фаз и гигиенических требований, закаливание с перечислением его методов и физиологических механизмов, личную гигиену, психогигиену, профилактику стресса и эмоционального выгорания, отказ от вредных привычек с объяснением механизмов их разрушающего действия. Он понимает физиологические основы здорового образа жизни и может обосновать каждую рекомендацию с точки зрения функционирования органов и систем организма. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей специальности он знает полно и дифференцированно. Он может составить развёрнутый перечень факторов риска, характерных для его профессиональной сферы, включая физические факторы, например, шум, вибрацию, неблагоприятный микроклимат, неудобную рабочую позу, длительное напряжение анализаторов, а также психофизиологические факторы, например, нервно-эмоциональное напряжение, монотонность труда, дефицит времени, ответственность за результат. Он знает механизмы воздействия каждого фактора риска на организм человека, понимает патогенез профессиональных заболеваний, характерных для его специальности, может назвать их основные симптомы и стадии развития, а также знает группы профессионального риска внутри своей специальности. Средства профилактики перенапряжения он знает широко и систематизированно. Он способен классифицировать средства профилактики по видам перенапряжения: упражнения для снятия зрительного утомления, упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, упражнения для улучшения кровообращения и снятия мышечных зажимов, дыхательные упражнения для восстановления нервной системы, методы психоэмоциональной разгрузки. Он знает конкретные комплексы упражнений для физкультурных пауз и микропауз, методы самомассажа различных зон, основные приёмы аутогенной тренировки и релаксации, знает оптимальные режимы чередования труда и отдыха для различных видов профессиональной деятельности. Он способен обосновать выбор каждого профилактического средства в зависимости от характера нагрузки, условий труда и индивидуальных особенностей. Его знания носят системный, структурированный и практико-ориентированный характер.

Обучающийся умеет осознанно и систематически использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей. Он способен ставить конкретные, измеримые и реалистичные цели в области физического развития и здоровья, например, улучшить показатели выносливости для успешного выполнения профессиональных задач, снизить вес для улучшения самочувствия, укрепить мышечный корсет для профилактики болей в спине, и разрабатывать индивидуальные программы занятий для достижения этих целей. Он умеет выбирать наиболее эффективные формы и виды физической активности, соответствующие его целям, состоянию здоровья, уровню подготовленности и доступным условиям. Он регулярно, не менее двух-трёх раз в неделю, занимается физкультурно-оздоровительной деятельностью, отслеживает динамику своих показателей и корректирует нагрузку в зависимости от изменений в самочувствии и результатах. Он способен объяснить, как именно каждое занятие приближает его к жизненным и профессиональным целям, например, как развитие выносливости помогает справляться с длительными рабочими сменами, как развитие координации повышает безопасность труда, как укрепление опорно-двигательного аппарата снижает риск профессиональных заболеваний. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности он применяет систематически и осознанно. Он хорошо знает эргономические требования к своей профессии, правильно организует рабочее место, поддерживает оптимальную рабочую позу в течение всего рабочего дня, регулярно меняет положение тела для профилактики статических нагрузок. Он владеет приёмами рационального выполнения профессиональных движений, например, правильными способами переноса тяжестей, оптимальными траекториями перемещений, биомеханически эффективными позами при выполнении трудовых операций, и использует их автоматически, без дополнительного контроля. Он умеет анализировать свои двигательные действия с позиций рациональности и энергоэффективности и при необходимости корректировать их. Средствами профилактики перенапряжения он пользуется систематически, умело и дифференцированно. Он знает широкий арсенал профилактических средств, характерных для его специальности, и умеет выбирать наиболее подходящие в зависимости от текущего состояния и характера нагрузки. Он владеет комплексами упражнений для снятия утомления различных мышечных групп, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия зрительного и нервно-эмоционального напряжения, для восстановления дыхания и сердечно-сосудистой деятельности. Он регулярно выполняет физкультурные паузы и микропаузы в течение рабочего дня, своевременно замечая признаки утомления. Он умеет применять методы самомассажа, включая массаж шейно-воротниковой зоны, плечевого пояса, спины, кистей и пальцев рук, в соответствии с характером профессиональной нагрузки. Он овладел основными приёмами дыхательной гимнастики и психофизической саморегуляции, например, аутогенной тренировкой, которые помогают ему быстро восстанавливать работоспособность в условиях интенсивной умственной или

Обучающийся умеет осознанно и систематически использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей. Он способен ставить конкретные, измеримые и реалистичные цели в области физического развития и здоровья, например, улучшить показатели выносливости для успешного выполнения профессиональных задач, снизить вес для улучшения самочувствия, укрепить мышечный корсет для профилактики болей в спине, и разрабатывать индивидуальные программы занятий для достижения этих целей. Он умеет выбирать наиболее эффективные формы и виды физической активности, соответствующие его целям, состоянию здоровья, уровню подготовленности и доступным условиям. Он регулярно, не менее двух-трёх раз в неделю, занимается физкультурно-оздоровительной деятельностью, отслеживает динамику своих показателей и корректирует нагрузку в зависимости от изменений в самочувствии и результатах. Он способен объяснить, как именно каждое занятие приближает его к жизненным и профессиональным целям, например, как развитие выносливости помогает справляться с длительными рабочими сменами, как развитие координации повышает безопасность труда, как укрепление опорно-двигательного аппарата снижает риск профессиональных заболеваний. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности он применяет систематически и осознанно. Он хорошо знает эргономические требования к своей профессии, правильно организует рабочее место, поддерживает оптимальную рабочую позу в течение всего рабочего дня, регулярно меняет положение тела для профилактики статических нагрузок. Он владеет приёмами рационального выполнения профессиональных движений, например, правильными способами переноса тяжестей, оптимальными траекториями перемещений, биомеханически эффективными позами при выполнении трудовых операций, и использует их автоматически, без дополнительного контроля. Он умеет анализировать свои двигательные действия с позиций рациональности и энергоэффективности и при необходимости корректировать их. Средствами профилактики перенапряжения он пользуется систематически, умело и дифференцированно. Он знает широкий арсенал профилактических средств, характерных для его специальности, и умеет выбирать наиболее подходящие в зависимости от текущего состояния и характера нагрузки. Он владеет комплексами упражнений для снятия утомления различных мышечных групп, для улучшения мозгового кровообращения, для снятия зрительного и нервно-эмоционального напряжения, для восстановления дыхания и сердечно-сосудистой деятельности. Он регулярно выполняет физкультурные паузы и микропаузы в течение рабочего дня, своевременно замечая признаки утомления. Он умеет применять методы самомассажа, включая массаж шейно-воротниковой зоны, плечевого пояса, спины, кистей и пальцев рук, в соответствии с характером профессиональной нагрузки. Он овладел основными приёмами дыхательной гимнастики и психофизической саморегуляции, например, аутогенной тренировкой, которые помогают ему быстро восстанавливать работоспособность в условиях интенсивной умственной или физической работы. Он умеет оценивать эффективность каждого применённого профилактического средства по субъективным и объективным критериям, например, по снижению частоты пульса, исчезновению болевых ощущений, улучшению самочувствия, повышению концентрации внимания, и на основе этой оценки корректирует свой профилактический арсенал. Его умения носят системный, осознанный и практико-ориентированный характер.

Высокий уровень:
Обучающийся обладает глубокими, всесторонними и системными знаниями о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, выходящими за рамки учебной программы. Он не только знает теоретические положения, но и критически осмысливает их, способен анализировать различные научные подходы к пониманию роли физической культуры, сопоставлять данные разных исследователей, выявлять современные тенденции в развитии оздоровительных и профессионально-прикладных систем. Он понимает физическую культуру как многофакторный феномен, включающий не только двигательный компонент, но и ценностно-смысловой, коммуникативный, творческий аспекты. Он способен провести глубокий анализ влияния физической культуры на формирование ключевых компетенций специалиста, включая организаторские способности, стрессоустойчивость, командное взаимодействие, креативность, адаптивность и профессиональную мобильность. Он знает не только профессионально значимые физические качества для своей специальности, но и способы их количественной оценки, нормативные требования, методы целенаправленного развития с использованием современных научно обоснованных тренировочных методик. Основы здорового образа жизни он знает на уровне эксперта, способного оперировать не только общеизвестными рекомендациями, но и актуальными научными данными в области валеологии, гигиены, физиологии, психологии и диетологии. Он знает современные классификации факторов здоровья, эпидемиологические данные о распространённости заболеваний, ассоциированных с образом жизни, умеет оценивать индивидуальный и популяционный риск. Он знает не только базовые принципы рационального питания, но и основы нутрициологии, может анализировать состав продуктов, рассчитывать калорийность и распределение макро- и микронутриентов с учётом индивидуальных потребностей и уровня физической нагрузки. Он знаком с современными методиками оценки качества сна, управления стрессом, когнитивной гигиены, цифровой гигиены и другими аспектами здорового образа жизни, актуальными для современного человека. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей специальности он знает с исчерпывающей полнотой, включая не только явные, но и латентные, отложенные во времени факторы риска. Он способен проводить анализ условий труда на рабочем месте, выявлять все возможные вредные и опасные факторы производственной среды, оценивать их количественные характеристики и определять классы условий труда по степени вредности и опасности. Он знает перечень профессиональных заболеваний, характерных для его специальности, включая редкие формы, их этиологию, патогенез, ранние клинические проявления, современные методы диагностики и лечения, а также порядок проведения периодических медицинских осмотров и алгоритм действий при выявлении профессионального заболевания. Он знает нормативно-правовую базу в области охраны труда и профессиональной патологии, включая права

Обучающийся обладает глубокими, всесторонними и системными знаниями о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, выходящими за рамки учебной программы. Он не только знает теоретические положения, но и критически осмысливает их, способен анализировать различные научные подходы к пониманию роли физической культуры, сопоставлять данные разных исследователей, выявлять современные тенденции в развитии оздоровительных и профессионально-прикладных систем. Он понимает физическую культуру как многофакторный феномен, включающий не только двигательный компонент, но и ценностно-смысловой, коммуникативный, творческий аспекты. Он способен провести глубокий анализ влияния физической культуры на формирование ключевых компетенций специалиста, включая организаторские способности, стрессоустойчивость, командное взаимодействие, креативность, адаптивность и профессиональную мобильность. Он знает не только профессионально значимые физические качества для своей специальности, но и способы их количественной оценки, нормативные требования, методы целенаправленного развития с использованием современных научно обоснованных тренировочных методик. Основы здорового образа жизни он знает на уровне эксперта, способного оперировать не только общеизвестными рекомендациями, но и актуальными научными данными в области валеологии, гигиены, физиологии, психологии и диетологии. Он знает современные классификации факторов здоровья, эпидемиологические данные о распространённости заболеваний, ассоциированных с образом жизни, умеет оценивать индивидуальный и популяционный риск. Он знает не только базовые принципы рационального питания, но и основы нутрициологии, может анализировать состав продуктов, рассчитывать калорийность и распределение макро- и микронутриентов с учётом индивидуальных потребностей и уровня физической нагрузки. Он знаком с современными методиками оценки качества сна, управления стрессом, когнитивной гигиены, цифровой гигиены и другими аспектами здорового образа жизни, актуальными для современного человека. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для своей специальности он знает с исчерпывающей полнотой, включая не только явные, но и латентные, отложенные во времени факторы риска. Он способен проводить анализ условий труда на рабочем месте, выявлять все возможные вредные и опасные факторы производственной среды, оценивать их количественные характеристики и определять классы условий труда по степени вредности и опасности. Он знает перечень профессиональных заболеваний, характерных для его специальности, включая редкие формы, их этиологию, патогенез, ранние клинические проявления, современные методы диагностики и лечения, а также порядок проведения периодических медицинских осмотров и алгоритм действий при выявлении профессионального заболевания. Он знает нормативно-правовую базу в области охраны труда и профессиональной патологии, включая права работника на здоровые и безопасные условия труда, социальные гарантии при утрате профессиональной трудоспособности. Он способен проводить санитарно-гигиеническую оценку рабочих мест и разрабатывать рекомендации по улучшению условий труда. Средства профилактики перенапряжения он знает на уровне методиста и консультанта. Его арсенал профилактических средств включает не только традиционные комплексы упражнений, но и современные инновационные методы: биологически обратную связь, сенсорную стимуляцию, применение цифровых устройств для мониторинга функционального состояния и управления восстановлением, использование цветотерапии, ароматерапии, музыкотерапии в контексте профилактики. Он способен разрабатывать комплексные индивидуальные и групповые программы профилактики перенапряжения с учётом всех факторов риска, характера профессиональной деятельности, возрастных и индивидуальных особенностей. Он знает современные подходы к организации здоровьесберегающей среды в учебном заведении и на производстве, включая эргономику рабочего места, рациональное освещение, оптимизацию рабочей позы, внедрение активных перемен и производственной гимнастики. Он умеет оценивать эффективность профилактических мероприятий с использованием объективных и субъективных критериев и при необходимости корректировать программы. Обучающийся не только сам владеет этими знаниями, но и способен транслировать их другим, проводить обучающие занятия и инструктажи по профилактике перенапряжения, выступать с докладами и презентациями, участвовать в исследовательских проектах по проблематике профессионального здоровья и здоровьесбережения. Его знания носят междисциплинарный характер, интегрируют данные медицины, физиологии, психологии, эргономики, социологии и права, что позволяет ему формировать целостное и глубокое понимание проблемы сохранения здоровья в профессии и разрабатывать эффективные практические решения для её профилактики на всех этапах профессионального становления.

Обучающийся в совершенстве владеет умением использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей. Он разрабатывает и реализует не просто отдельные программы занятий, а долгосрочные комплексные стратегии здоровьесбережения, интегрирующие физическую активность, рациональное питание, режим дня, психогигиену и использование восстановительных средств. Он способен ставить не только ближайшие, но и долгосрочные цели на годы вперёд, выстраивая свою жизнь как непрерывный процесс физического и личностного совершенствования. Он обладает методической грамотностью, позволяющей ему не только заниматься самому, но и разрабатывать физкультурно-оздоровительные программы для других с учётом их индивидуальных особенностей, мотивов, состояния здоровья и профессиональной деятельности. Он творчески подходит к выбору и комбинированию различных видов двигательной активности, создавая индивидуальные авторские комплексы, которые оптимально сочетаются с его профессиональной деятельностью и бытовым укладом. Он способен анализировать эффективность своей физкультурно-оздоровительной деятельности на основе объективных данных: динамики антропометрических показателей, функциональных проб, спортивных результатов, качества профессиональной деятельности, уровня стресса, самочувствия, и вносить корректировки в свою стратегию с высокой точностью. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности он применяет безупречно, на уровне автоматизированных двигательных навыков, не требующих сознательного контроля. Он не только сам

Обучающийся в совершенстве владеет умением использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья и достижения жизненных и профессиональных целей. Он разрабатывает и реализует не просто отдельные программы занятий, а долгосрочные комплексные стратегии здоровьесбережения, интегрирующие физическую активность, рациональное питание, режим дня, психогигиену и использование восстановительных средств. Он способен ставить не только ближайшие, но и долгосрочные цели на годы вперёд, выстраивая свою жизнь как непрерывный процесс физического и личностного совершенствования. Он обладает методической грамотностью, позволяющей ему не только заниматься самому, но и разрабатывать физкультурно-оздоровительные программы для других с учётом их индивидуальных особенностей, мотивов, состояния здоровья и профессиональной деятельности. Он творчески подходит к выбору и комбинированию различных видов двигательной активности, создавая индивидуальные авторские комплексы, которые оптимально сочетаются с его профессиональной деятельностью и бытовым укладом. Он способен анализировать эффективность своей физкультурно-оздоровительной деятельности на основе объективных данных: динамики антропометрических показателей, функциональных проб, спортивных результатов, качества профессиональной деятельности, уровня стресса, самочувствия, и вносить корректировки в свою стратегию с высокой точностью. Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности он применяет безупречно, на уровне автоматизированных двигательных навыков, не требующих сознательного контроля. Он не только сам следует принципам эргономики и биомеханики, но и выступает экспертом в этой области: анализирует профессиональные действия свои и коллег, выявляет нерациональные двигательные стереотипы, предлагает и внедряет более эффективные способы выполнения трудовых операций, снижающие энергозатраты и риск травматизма. Он способен разрабатывать эргономические рекомендации для своего рабочего места и рабочих мест коллег, учитывая не только двигательные аспекты, но и освещение, вентиляцию, организацию пространства, режим труда и отдыха. Он овладел навыками биомеханического анализа движений, что позволяет ему оптимизировать свою двигательную деятельность в любой профессиональной ситуации с максимальной эффективностью и минимальными затратами. Средствами профилактики перенапряжения он пользуется на уровне профессионала-методиста. Его арсенал включает широкий спектр средств, характерных для его специальности, причём он не просто применяет готовые комплексы, а разрабатывает собственные авторские методики профилактики, адаптированные к конкретным условиям и индивидуальным особенностям. Он владеет не только традиционными упражнениями, но и современными методами профилактики и восстановления: миофасциальным релизом, проприоцептивной нейромышечной фацилитацией, дыхательными методиками с биологической обратной связью, элементами кинезиотейпирования и другими инновационными подходами. Он способен точно диагностировать вид и степень перенапряжения по внешним и субъективным признакам и мгновенно подбирать оптимальный набор профилактических средств для его устранения. Он не только сам эффективно предотвращает перенапряжение, но и обучает этому коллег, проводит мастер-классы, разрабатывает памятки и инфографику по профилактике профессиональных заболеваний, внедряет системы профилактики в учебную и производственную практику. Он внедряет в свою повседневную практику методы превентивного восстановления, не дожидаясь появления признаков утомления, что позволяет ему поддерживать пиковую работоспособность на протяжении всего рабочего дня. Он умеет комбинировать различные профилактические средства для достижения синергетического эффекта, например, сочетание физических упражнений с дыхательными практиками и элементами психоэмоциональной разгрузки. Он способен оценивать экономическую и социальную эффективность профилактических мероприятий, демонстрируя связь между инвестициями в здоровье и повышением производительности труда, снижением заболеваемости и ростом качества профессиональной деятельности. Его умения отличаются высочайшим уровнем осознанности, методической грамотности, вариативности и креативности, позволяющим ему решать любые задачи в области здоровьесбережения с максимальной эффективностью и творческим подходом.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

Л.1.1	Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 280 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/952991
Л.1.2	Бобков В. В. Физическая культура: подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/362795
Л.1.3	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 256 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951558
Л.1.4	Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 214 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951559
Л.1.5	Бурякин Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения общие основы теории и практики [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Русайнс, 2024. - 367 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/953091
Л.1.6	Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Аксенов М.О., Жуков О.Ф., Столяр К.Э., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова Ю.Б., Ким Л.Г., Пуховская М.Н., Казакова В.М., Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 611 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951602
Л.1.7	Киреева Е.А. Физическая культура. Практикум [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Русайнс, 2024. - 104 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951025

Л.1.8	Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 214 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951559
Л.1.9	Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 346 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/950520

5.2. Перечень программного обеспечения

Microsoft Windows 10

5.3. Перечень информационных справочных систем

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

СРС – планируемая учебная, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов). Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Задачи СРС: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретической подготовки; формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к текущей и промежуточной аттестации. Функции СРС: развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к 10 творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов); информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной); ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация); воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста и гражданина); исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).
Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.
Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности. На основании компетентностного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:
- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата,

составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.
- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.
Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Методические рекомендации по освоению дисциплины (учебного предмета)

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. Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает:
- изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы);
- выполнение необходимых расчетов и экспериментов;
- оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по

проделанным экспериментам и теоретическим расчетам;
 по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительными элементы:
- приложения;
- библиографический список.
Требования к содержанию отчёта:
1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.
Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
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.

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 эссе

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

Методические рекомендации по подготовке к докладу

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

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному

разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по учебной дисциплине (разделу). Тестирование/итоговое 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/итоговому тестированию студенту необходимо:
- четко выяснить все условия тестирования/итогового тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование/итоговое 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/итогового тестирования следует проверить правильность данных ответов на вопросы теста, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

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

Методические рекомендации по подготовке к зачету/ зачету с оценкой

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

Методические рекомендации по выполнению курсовой работы/ курсового проекта

Курсовая работа/курсовой проект - это учебно-исследовательский труд студента, выполняемый по определённой дисциплине под руководством научного руководителя. Её цель - закрепить и углубить теоретические знания, развить навыки самостоятельного анализа, работы с научной литературой и эмпирическими данными, а также сформировать умения структурировать информацию и формулировать обоснованные выводы.
Курсовая работа/курсовой проект – письменная работа объемом 30–50 страниц, выполняется в несколько этапов:
1. Подготовительный этап
2. Сбор и анализ информации
3. Написание работы
Структура курсовой работы/курсового проекта:
1. Титульный лист – по шаблону вуза.
2. Содержание – разделы с номерами страниц.

3. Введение: актуальность, цель, задачи, объект, предмет, методы, значимость, структура.
4. Основная часть:
o Глава 1 (теоретическая) – анализ концепций, выводы.
o Глава 2 (аналитическая/практическая) – анализ объекта, расчёты, данные, выводы.
o Глава 3 (рекомендательная, если нужно) – предложения, прогнозы, выводы.
5. Заключение – выводы по задачам, итоги, перспективы.
6. Список литературы – группируйте по типам, оформляйте по ГОСТ, указывайте только использованные источники.
7. Приложения (если нужно) – таблицы, графики, анкеты и т. д. (нумеруются, есть ссылки в тексте).
4. Оформление
5. Проверка и доработка
6. Подготовка к защите
• Доклад (5–7 мин.):
• Презентация.

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

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.
Основной формой в дистанционном обучении является индивидуальная форма обучения. Главным достоинством индивидуального обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррекции как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также обеспечивает возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности.
При изучении дисциплины используются следующие организационные мероприятия:

- использование возможностей сети «Интернет» для обеспечения связи с обучающимися, предоставления им необходимых материалов для самостоятельного изучения, контроля текущей успеваемости и проведения тестирования;

- проведение видеоконференций, лекций, консультаций, и т.д. с использованием программ, обеспечивающих дистанционный контакт с обучающимся в режиме реального времени.
- предоставление электронных учебных пособий, включающих в себя основной материал по дисциплинам, включенным в ОП;

- проведение занятий, консультаций, защит курсовых работ и т.д. на базе консультационных пунктов, обеспечивающих условия для доступа туда лицам с ограниченными возможностями;
- предоставление видеолекций, позволяющих изучать материал курса дистанционно.
- использование программного обеспечения и технических средств, имеющих функции адаптации для использования лицами с ограниченными возможностями.

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

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========

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

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========

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

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========

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

Руководитель ОП _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании ПЦК _____
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Председатель ПЦК _____

==========