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 учебного предмета
СОО.01.08 Физическая культура

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

Специальность: **21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО**

Направленность **Землеустройство**

на базе основного общего образования

Квалификация **специалист по землеустройству**

Форма обучения **очная**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 72
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:
Зачет с оценкой - 1,2

Распределение часов учебного предмета по семестрам

Вид учебной работы	Трудоемкость, часов					
	семестр 1		**семестр 2**		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2	4	4
Практические	32	32	36	36	68	68
Итого ауд.	34	34	38	38	72	72
Сам. работа						
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 учебного предмета

Физическая культура

Разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 N 413,
реализуемого в пределах ППССЗ, с учетом получаемой специальности СПО 21.02.19 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО, приказ от 18.05.2022, № 339.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	СОО

Учебный предмет изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

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 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
:
ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
:

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Код занятия	Наименование разделов, тем и содержание занятий /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов/ в том числе	Личностные результаты	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	1	2/0	ОК 04.,ОК 08.	вопросы к устному опросу

	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 /Лек/				
1. 2	Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни /Пр/	1	4/0	ОК 04.,ОК 08.	доклад
1. 3	Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля 4. Физические качества, средства их совершенствования Уметь применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности; современные технологиии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний /Пр/	1	6/0	ОК 04.,ОК 08.	доклад
1. 4	Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика	1	14/0	ОК 04.,ОК 08.	доклад

	переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики Уметь использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Пр/				
1. 5	Тема 1.6 Профессионально-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 режиме производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности /Пр/	1	8/0	ОК 04.,ОК 08.	доклад
	2. Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности				
2. 1	Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга /Лек/	2	2/0	ОК 04.,ОК 08.	вопрос к устному опросу
2. 2	Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	12/0	ОК 04.,ОК 08.	доклад

	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» /Пр/				
2. 3	Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности Уметь использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств /Пр/	2	12/0	ОК 04.,ОК 08.	доклад
2. 4	Тема 2.5 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 /Пр/	2	12/0	ОК 04.,ОК 08.	доклад
	3. Контроль				
3. 1	Зачет с оценкой ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности /ЗаО/	1	0/0	ОК 04.,ОК 08.	вопросы к зачету с оценкой, итоговое тестирование
3. 2	Зачет с оценкой ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде 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 04.,ОК 08.	вопросы к зачету с оценкой, 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Оценочные средства текущего контроля успеваемости:

Вопросы к устному опросу
ОК 04
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 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой
1. Назовите методы развития силовых способностей.
2. Назовите способы изменения нагрузки во время выполнения упражнений на развитие силовых способностей
3. Назовите критерии и методы оценки уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей
4. Назовите факторы, определяющие развитие силовых и скоростно-силовых способностей
5. Дайте определение: сила
6. Дайте определение: силовые способности
7. Назовите методы развития гибкости.
8. Назовите способы изменения нагрузки во время выполнения упражнений на развитие гибкости.
9. Назовите методы развития скоростно-силовых способностей, способы изменения нагрузки во время выполнения упражнений.
10.Дайте определение: общая выносливость.
11.Назовите методы развития общей выносливости, способы изменения нагрузки во время выполнения упражнений.
ОК 08
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта
1. Какие три основных показателя используются для оценки уровня развития физической культуры и спорта в современной России?
2.Что такое ВФСК «ГТО» и для каких возрастных групп он действует в настоящее время?
3.Назовите три главные проблемы развития массового спорта в России на современном этапе.
4.Какие изменения произошли в организации физического воспитания в школах и учреждениях СПО за последние 5–7 лет?
5.Что понимается под профессионально-прикладной физической подготовкой (ППФП) и для чего она нужна?
6.Перечислите три-пять самых массовых видов спорта в современной России (по статистике занятий населения).
7.Какие изменения произошли в участии российских спортсменов в международных соревнованиях в 2022–2025 годах?
8.Что такое фиджитал-спорт и чем он отличается от традиционного спорта и киберспорта?
9.Назовите три государственные программы или федеральных проекта, направленных на развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10.Какова целевая доля граждан России, систематически занимающихся физической культурой и спортом, согласно Стратегии развития до 2030 года?

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации

занятий физической культурой
1.Перечислите основные формы организации занятий физической культурой, для которых составляются комплексы упражнений.
2.Какие принципы необходимо соблюдать при подборе упражнений в один комплекс (по направленности, нагрузке, сложности)?
3.Назовите 3–4 обязательных структурных элемента классического комплекса общеразвивающих упражнений (порядок воздействия на тело).
4.Чем отличается комплекс утренней гигиенической гимнастики от комплекса производственной физкультпаузы?
5.Какие методы регулирования нагрузки при составлении комплекса вы знаете (не менее 3)?
6.Что такое «дозирование упражнений» и от каких факторов зависит повторность и темп выполнения в комплексе?
7.Перечислите типичные ошибки при подборе упражнений для вводной гимнастики перед началом работы (урока).
8.Какие требования предъявляются к подбору упражнений для физкультминутки в условиях ограниченного пространства (офис, класс, кабина)?
9.Какие документы или схема-план используются при разработке и записи комплекса упражнений для проведения занятия?
10.Назовите не менее 3 критериев оценки качества проведённого комплекса упражнений (по результатам занятия).

Темы докладов
ОК 04
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни
1.Основные принципы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека.
2.Роль физической активности в формировании здорового образа жизни.
3.Значение сбалансированного питания для поддержания здоровья и профилактики заболеваний.
4.Влияние режима дня и полноценного сна на физическое и психическое состояние человека.
5.Отказ от вредных привычек как важный фактор сохранения здоровья.
6.Психоэмоциональное состояние и его роль в поддержании здорового образа жизни.
7.Гигиенические привычки и их значение для укрепления здоровья.
8.Влияние здорового образа жизни на продолжительность и качество жизни.
9.Современные методы мотивации молодежи к ведению здорового образа жизни.
10.Роль общественных и государственных программ в популяризации здорового образа жизни.

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья
1.Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для оздоровления организма.
2.Принципы построения тренировочного занятия при самостоятельных оздоровительных тренировках.
3.Роль разминки и заминки в самостоятельных занятиях физической культурой.
4.Особенности подбора упражнений для самостоятельных занятий с учётом индивидуального состояния здоровья.
5.Методы постепенного увеличения нагрузки и предотвращения переутомления при самостоятельных тренировках.
6.Формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гимнастика, упражнения в течение дня, тренировочные занятия.
7.Самоконтроль за физическим состоянием и показателями здоровья во время самостоятельных занятий.
8. Влияние регулярности и систематичности занятий на эффективность оздоровительной физической культуры.
9.Использование дневника самоконтроля для оценки прогресса и состояния здоровья при самостоятельных тренировках.
10. Рекомендации по организации самостоятельных занятий для разных возрастных и физических групп с учётом индивидуальных особенностей.

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня
1.Роль производственной гимнастики в поддержании работоспособности в течение рабочего дня.
2.Методика проведения вводной гимнастики перед началом рабочего дня.
3.Влияние физкультурных пауз и микропауз на профилактику утомления на производстве.
4.Особенности подбора упражнений для производственной гимнастики в зависимости от вида трудовой деятельности.
5.Использование физических упражнений для коррекции осанки при сидячей работе.
6.Влияние регулярных физических упражнений в течение рабочего дня на здоровье работников умственного труда.
7.Организация групповых занятий физкультурой в обеденный перерыв на предприятии.
8.Применение методов самоконтроля и оценки утомления при выполнении производственной гимнастики.
9.Роль активного и пассивного отдыха в режиме рабочего дня для сохранения здоровья.
10.Современные технологии и средства для повышения двигательной активности работников в течение рабочего дня.

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка
1.Понятие, цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
2.Особенности подбора физических упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке.
3.Роль профессионально-прикладной физической подготовки в формировании профессиональной работоспособности и здоровья специалиста.
4.Методика составления комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки.
5.Влияние профессионально-прикладной физической подготовки на психофизическую готовность к трудовой деятельности.
6.Профессиография как основа разработки программ ППФП для различных профессий.

7.Использование спортивных средств и упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке.
8.Значение ППФП в подготовке студентов и специалистов к специфическим условиям труда.
9.Методы оценки эффективности профессионально-прикладной физической подготовки.
10.Инновационные технологии и подходы в профессионально-прикладной физической подготовке.

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»
1.Особенности подбора упражнений для подготовки к различным видам испытаний комплекса ГТО.
2.Роль регулярности и систематичности в самостоятельных тренировках для успешной сдачи норм ГТО.
3.Самоконтроль и ведение дневника тренировок при подготовке к выполнению нормативов ГТО.
4.Влияние правильного режима дня и питания на эффективность подготовки к сдаче норм ГТО.
5.Использование прогрессивной нагрузки и постепенное увеличение интенсивности в самостоятельных занятиях.
6.Подготовка к силовым упражнениям комплекса ГТО: методика и рекомендации.
7.Значение мотивации и психологической готовности в процессе самостоятельной подготовки к ГТО.
8.Особенности подготовки к беговым испытаниям комплекса ГТО в условиях самостоятельных занятий.
9.Организация тренировочного процесса с учетом сезонных особенностей и условий окружающей среды при подготовке к ГТО.
10.Методика самостоятельной подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
1.Основные методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом: инструментальные и визуальные подходы.
2.Роль физиологического самоконтроля в оценке физической работоспособности: мониторинг пульса, дыхания и артериального давления.
3.Функциональные тесты для оценки выносливости, силы и гибкости в процессе самоконтроля.
4.Психологический самоконтроль: методы управления мотивацией, стрессом и концентрацией внимания при физических нагрузках.
5.Ведение дневника самоконтроля как эффективный способ оценки умственной и физической работоспособности.
6.Субъективные показатели самоконтроля: оценка самочувствия, сна, аппетита и эмоционального состояния.
7.Приемы самоконтроля во время выполнения физических упражнений: сосредоточение внимания и контроль дыхания.
8.Временные интервалы отдыха и восстановления умственной и физической работоспособности: теория и практика самоконтроля.
9.Значение самоконтроля в профилактике переутомления и травматизма при занятиях физической культурой.
10.Использование современных приборов и технологий для объективной оценки состояния организма при самоконтроле.

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка
1 Суть понятия «общеметодический принцип»
2 Характеристики принципа сознательности и активности
3 Характеристика принципа наглядности? Какова его роль в ФВ
4 Характеристика принципа доступности и индивидуализации
5 Специфические принципы ФВ отличаются от общеметодических
6 Характеристики принципа непрерывности процесса ФВ
7 Сущность принципа системного чередования нагрузок и отдыха
8 Сущность принципа постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий
9 Сущность принципа адаптированного сбалансирования динамики нагрузок
10.Сущность принципа циклического построения занятий
ОК 08
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни
1. Здоровье как системная категория: физическая, психическая и социальная составляющие
2. Факторы, формирующие здоровье: генетика, экология, медицина и образ жизни
3. Режим дня как основа здорового образа жизни: биологические ритмы и продуктивность
4. Рациональное питание: мифы и научные подходы к сбалансированному рациону
5. Двигательная активность как «лекарство»: гиподинамия и её последствия для организма
6. Психогигиена и стресс-менеджмент: как психическое здоровье влияет на физическое тело
7. Вредные привычки: курение, алкоголь, зависимость от гаджетов — сравнительный анализ ущерба
8. Репродуктивное здоровье и образ жизни молодёжи: факторы риска и профилактика
9. Сон — главный восстановительный ресурс: гигиена сна и последствия депривации
10. Формирование здорового образа жизни в семье: традиции, воспитание и личный пример

Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья
1.Физиологические механизмы адаптации организма к регулярным физическим нагрузкам.
2.Методика расчета индивидуальной тренировочной нагрузки на основе частоты сердечных сокращений.
3.Субъективные и объективные критерии самоконтроля в процессе самостоятельных занятий.
4.Функциональные пробы как инструмент оценки состояния здоровья (ортостатическая проба, проба Штанге, индекс Руфье).
5.Структура и содержание тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка.
6.Типичные ошибки при организации самостоятельных занятий и их профилактика.

7.Ведение дневника самоконтроля: формы, показатели и анализ динамики.
8.Влияние биоритмов и времени суток на эффективность оздоровительных тренировок.
9.Питание, питьевой режим и восстановительные мероприятия в системе самостоятельных занятий.
10.Особенности самоконтроля и подбора нагрузок для лиц с различными уровнями физической подготовленности.

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня
Методические принципы построения самостоятельных оздоровительных тренировок.
1.Структура тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка.
2.Способы определения и контроля интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.
3.Субъективные методы самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит.
4.Объективные методы самоконтроля: антропометрические измерения и функциональные пробы.
5.Ортостатическая проба и проба Штанге как критерии оценки функционального состояния организма.
6.Правила ведения дневника самоконтроля и анализ его показателей.
7.Типичные ошибки при самостоятельных занятиях и способы их предотвращения.
8.Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви и инвентарю.
9.Профилактика травматизма и доврачебная помощь при острых состояниях во время тренировки.
10.Влияние регулярных физических упражнений в течение рабочего дня на здоровье работников умственного труда.

Тема 1.6 Профессионально-прикладная физическая подготовка
1.Профессионально-прикладная физическая подготовка: определение, цели и задачи.
2.Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
3.Методика подбора средств ППФП в зависимости от профессии.
4.Особенности ППФП для работников умственного труда.
5.Особенности ППФП для специалистов рабочих профессий.
6.Особенности ППФП для медицинских работников.
7.Особенности ППФП для военнослужащих и сотрудников силовых структур.
8.Особенности ППФП для работников сферы обслуживания и торговли.
9.Основные виды профессиональных заболеваний и их профилактика средствами физической культуры.
10.Применение средств физической культуры для повышения профессиональной работоспособности и профилактики стресса.
1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»: история возрождения и современное состояние.
2.Структура и содержание ступеней ВФСК «ГТО» для разных возрастных групп.
3.Обязательные испытания (тесты) комплекса «ГТО» и нормативы их выполнения.
4.Методика составления индивидуального плана подготовки к сдаче норм ГТО.
5.Особенности подготовки к беговым дисциплинам ГТО (бег на короткие и длинные дистанции).
6.Методика развития силовых качеств для выполнения нормативов ГТО (подтягивания, отжимания, рывок гири).
7.Способы повышения гибкости и координации для успешной сдачи испытаний ГТО.
8.Контроль физической подготовленности на этапах подготовки к сдаче норм ГТО.
9.Организация самостоятельных тренировок при подготовке к выполнению нормативов ГТО: периодизация и дозирование нагрузок.
10.Влияние регулярных занятий по подготовке к ГТО на уровень здоровья и физического развития занимающихся.

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности
1.Самоконтроль в процессе физического воспитания: определение, цель и задачи.
2.Субъективные методы самоконтроля: самочувствие, настроение, сон, аппетит.
3.Объективные методы самоконтроля: антропометрические измерения и функциональные пробы.
4.Методы оценки физической работоспособности (Гарвардский степ-тест, PWC170, тест Руфье).
5.Методы оценки умственной работоспособности: корректурная проба, тесты на внимание и память.
6.Ортостатическая проба и проба Штанге как критерии функционального состояния организма.
7.Ведение дневника самоконтроля: структура, правила заполнения и анализ данных.
8.Признаки утомления и переутомления при умственной и физической нагрузке.
9.Влияние регулярных занятий физической культурой на динамику умственной работоспособности.
10.Методы восстановления и повышения работоспособности в условиях учебно-профессиональной деятельности.

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка
1.Профессионально-прикладная физическая подготовка: определение, цель и задачи.
2.Классификация профессий и факторы, определяющие содержание ППФП.
3.Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки.
4.Особенности ППФП для работников умственного труда и специалистов офисных профессий.
5.Особенности ППФП для работников рабочих специальностей (строители, шахтеры, механизаторы).
6.Особенности ППФП для медицинских работников и спасателей.
7.Особенности ППФП для сотрудников силовых структур, военнослужащих и пожарных.
8.Особенности ППФП для работников сферы обслуживания и транспортной отрасли.
9.Профессиональные заболевания и их профилактика средствами физической культуры.
10.Применение средств физической культуры для повышения профессиональной работоспособности и профилактики производственного стресса.

Оценочные средства промежуточной аттестации:

Вопросы к зачету с оценкой (1 семестр)

"Знать"
ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
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)

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
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 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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?

А) Приседания

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

В) Белки
г) Витамины

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

Вопросы к зачету с оценкой (2 семестр)

"Знать"
ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
1.Укажите правильную последовательность частей урока физической культуры:
а) основная часть
б) вводная часть
в) заключительная часть
г) подведение итогов
2.Укажите правильную последовательность выполнения прыжка в длину:
а) разбег
б) приземление
в) отталкивание
г) полёт
3.Укажите правильную последовательность этапов обучения плаванию:
а) освоение дыхания
б) координация движений рук и ног
в) освоение движений рук и ног
г) техника плавания

4.Укажите правильную последовательность этапов проведения разминки:
а) общеразвивающие упражнения
б) подготовительные упражнения
в) специальные упражнения
г)восстановление дыхания и ЧСС
5.Укажите правильную последовательность этапов обучения броску мяча:
а) захват мяча
б) замах
в) сопровождение
г) бросок

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
6.Укажите правильную последовательность этапов выполнения отжиманий:
а) исходное положение
б) опускание тела
в) подъём тела

г) исходное положение

7.Укажите правильную последовательность этапов обучения технике бега:
а)спринтерский бег
б) бег трусцой
в) бег с ускорением
г) ходьба

8.Установите соответствие между частями урока физической культуры с их назначением:

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

9.Установите соответствие между видами бега и их характеристиками:

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

10.Установите соответствие между видами прыжков и их описанием:

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

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

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

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

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

13.Установите соответствие между виды разминки с их назначением:

Вид разминки	Назначение
1 Общеразвивающая	а Расслабление и восстановление после нагрузки
2 Специальная	б Подготовка конкретных мышц к нагрузке
3 Подготовительная	в Лёгкие упражнения для начала занятия
4 Заключительная	г Разогрев всего тела
5	д Развитие координации и мотивации

14.Установите соответствие между видами упражнений и их направленностью:

Упражнение	Направленность
1 Приседания	а Развитие выносливости
2 Бег	б Развитие силы ног
3 Прыжки на скакалке	в Развитие координации и скорости
4 Растяжка	г Повышение гибкости
5	д Развитие силы рук и грудных мышц

15.Установите соответствие между этапы обучения плаванию с их содержанием:

Этап	Содержание

1 Освоение дыхания	а Изучение работы рук в воде
2 Освоение движений ног	б Изучение работы ног в воде
3 Освоение движений рук	в Научиться правильно дышать под водой
4 Координация движений	г Совмещение движений рук и ног
5	д Отработка плавания в целом

"Уметь"
ОК 04: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
16..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к целям физической культуры?
А) Формирование здорового образа жизни
Б) Социальная адаптация
В) Увеличение материального благосостояния
Г) Совершенствование двигательной активности
17..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие из перечисленных принципов относятся к организации занятий физическими упражнениями?
А) Принцип систематичности
Б) Принцип динамичности
В) Принцип доступности
Г) Принцип случайности
18..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической подготовки?
А) Общая физическая подготовка
Б) Специальная физическая подготовка
В) Профессиональная подготовка
Г) Теоретическая подготовка

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

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленностиога
20..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к средствам физической культуры?
А) Физические упражнения
Б) Спортивные игры
В) Психологические тренинги
Г) Спортивный инвентарь
21..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какие задачи решает физическое воспитание?
А) Формирование здорового поколения
Б) Повышение работоспособности
В) Увеличение благосостояния
Г) Продление жизни

22..Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что из перечисленного относится к видам физической рекреации?
А) Активный отдых
Б) Спортивные игры в упрощенных формах
В) Профессиональный спорт
Г) Использование физических упражнений для восстановления здоровья

Итоговое тестирование:
ОК 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
1. Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений относятся к аэробным нагрузкам?
• А) Бег на длинные дистанции
• В) Поднятие штанги
• С) Плавание
• D) Спринт
2. Выберете правильные ответы

Какие из перечисленных компонентов входят в здоровый образ жизни?
• A) Регулярные занятия спортом
• B) Сбалансированное питание
• C) Употребление алкоголя
• D) Полноценный сон
3.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно разминки перед тренировкой?
• A) Подготавливает мышцы к нагрузке
• B) Снижает риск травм
• C) Не влияет на эффективность тренировки
• D) Улучшает кровообращение
4.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на развитие гибкости?
• A) Растяжка
• B) Йога
• C) Поднятие тяжестей
• D) Бег

5.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к командным?
• A) Футбол
• B) Теннис
• C) Баскетбол
• D) Плавание
6.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных упражнений направлены на укрепление мышц кора?
• A) Планка
• B) Скручивания
• C) Подтягивания
• D) Приседания
7.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных продуктов питания богаты белком?
• A) Яйца
• B) Овощи
• C) Мясо
• D) Фрукты

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
8.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов спорта относятся к циклическим?
• A) Плавание
• B) Бег
• C) Велоспорт
• D) Шахматы
9.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных утверждений верны относительно анаэробных упражнений?
• A) Улучшают выносливость
• B) Способствуют развитию силы
• C) Выполняются при недостатке кислорода
• D) Улучшают работу сердечно-сосудистой системы
10.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных витаминов важны для спортсменов?
• A) Витамин C
• B) Витамин D
• C) Витамин A
• D) Витамин K
11.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных видов активности относятся к физической рекреации?
• A) Активный отдых
• B) Профессиональный спорт
• C) Туризм
• D) Любительские спортивные игры
12.Выберете правильные ответы
Какие из перечисленных действий относятся к профилактике травматизма на занятиях физической культурой?
• A) Использование защитной экипировки
• B) Недостаточная разминка

• C) Соблюдение техники выполнения упражнений
• D) Адекватная оценка своих сил

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

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 04.: Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

Недостаточный уровень:

Студент имеет фрагментарные представления о работе в команде, участвует пассивно или деструктивно.
Знать:
-Общее понятие «коллектив» / «команда».
-Название 1-2 ролей в команде (лидер, исполнитель).
-Факт, что конфликты бывают (без понимания способов их решения).
-Необходимость общаться с коллегами (декларативно).
Уметь:
-Выполнить простейшее поручение в группе только после прямого указания.
-Ответить на прямой вопрос, но не инициировать диалог.
-Присутствовать при обсуждении, не внося вклада.
-В конфликтной ситуации — замолчать или переложить ответственность.

Пороговый уровень:
Студент соблюдает формальные правила коммуникации, выполняет свою роль по инструкции.
Знать:
-Основные принципы работы в команде (взаимопомощь, распределение задач, общая цель).
-Типовые роли в команде (генератор идей, критик, исполнитель, координатор).
-Правила ведения дискуссии (не перебивать, слушать).
-Простые способы разрешения конфликтов (компромисс, обращение к руководителю).
Уметь:
-Выполнять порученную роль строго по алгоритму (например, собирать данные, оформлять отчёт).
-Участвовать в обсуждении по заданной схеме («высказываюсь по очереди»).
-Принимать критику без агрессии, корректировать свои действия.
-Соблюдать дедлайны в командной работе.
-Использовать базовые фразы для коммуникации («я понял», «давайте сделаем так»).

Продвинутый уровень:
Студент адаптирует своё поведение под ситуацию, инициирует конструктивное взаимодействие.
Знать:
-Типологию конфликтов (ролевые, ресурсные, ценностные) и способы их решения (переговоры, медиация).
-Принципы эффективной обратной связи (метод «сэндвича», безоценочные суждения).
-Факторы успешной командной работы (доверие, ясность целей, взаимозаменяемость).
-Особенности работы в удалённой / распределённой команде.
Уметь:
-Гибко менять роль в зависимости от ситуации (быть лидером или помощником по необходимости).
-Предлагать альтернативные решения, если первоначальный план не работает.
-Конструктивно обсуждать разногласия, не переходя в личные конфликты.
-Давать и принимать обратную связь без обид.
-Помогать отстающему члену команды (объяснить, подстраховать).
-Организовать небольшое совещание (на 3-5 человек) для решения оперативной задачи.

Высокий уровень:
Студент выстраивает систему командного взаимодействия, развивает коллектив и обучает других.
Знать:
-Современные модели командной работы (самоуправляемые команды, Agile, Scrum, Канбан применительно к коммуникации).
-Психологию командной динамики (стадии формирования, штурминга, норминга).
-Методы фасилитации и модерации групповых обсуждений.
-Приёмы профилактики и управления деструктивным поведением в коллективе (буллинг, пассивная агрессия).
Уметь:
-Создать и настроить командные правила (communication charter, code of conduct) для конкретной рабочей группы.
-Провести ретроспективу команды (что получилось, что нет, как улучшить).
-Обучить коллег базовым техникам эффективной коммуникации (провести мини-тренинг на 10-15 минут).
-Разрешить сложный конфликт с участием 3+ сторон, вовлекая всех в поиск решения.
-Формировать у команды чувство общей ответственности и взаимопомощи.
-Адаптировать стиль взаимодействия под разные профессиональные среды (рабочие, проектные, межфункциональные команды).
-Характеристика: командный лидер или фасилитатор, способный организовать эффективную работу даже в неоднородном или напряжённом коллективе.

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

Недостаточный уровень:
Студент демонстрирует фрагментарные знания, выполняет отдельные действия только с помощью преподавателя.
Знать:
-Физическая культура – это часть общей культуры (общее понятие).
-Не более 1-2 примеров профессиональных заболеваний («спина болит, если долго сидеть»).

Студент демонстрирует фрагментарные знания, выполняет отдельные действия только с помощью преподавателя.
Знать:
-Физическая культура – это часть общей культуры (общее понятие).
-Не более 1-2 примеров профессиональных заболеваний («спина болит, если долго сидеть»).
-1-2 названия физических упражнений (приседания, наклоны).
-Необходимость делать зарядку (без понимания механизмов действия).
Уметь:
-Повторить простейшее движение только после прямого показа преподавателем.
-Назвать 1 признак утомления («устал»), но не измерить пульс.
-Выполнить не более 3 упражнений из стандартного комплекса (остальные – с ошибками или пропускает).
-Не планирует физическую активность, выполняет хаотично или только на занятии.

Пороговый уровень:
Студент выполняет типовые действия по алгоритму, но без вариативности.
Знать:
-Основные средства ФК (гигиеническая гимнастика, ЛФК, спорт).
-3-4 фактора риска для здоровья при частых профессиональных заболеваниях (остеохондроз, гиподинамия, стресс).
-Нормативы пульса в покое и после нагрузки (ориентировочно).
-Правила безопасности при выполнении упражнений (общие).
Уметь:
-Самостоятельно выполнить готовый комплекс производственной гимнастики (5-7 упражнений) строго по инструкции.
-Измерить пульс за 15 секунд и пересчитать на минуту.
-Провести физкультпаузу по образцу (без изменений под свою профессию).
-Соблюдать режим труда и отдыха с заданными интервалами (разминка каждые 1-1,5 часа).

Продвинутый уровень:
Студент адаптирует средства ФК к своей профессии и самочувствию.
Знать:
-Конкретные механизмы возникновения профессиональных заболеваний для своей специальности (например, туннельный синдром для программиста или варикоз для продавца).
-Методы ЛФК для профилактики этих заболеваний.
-Отличия аэробных и анаэробных нагрузок, их влияние на работоспособность.
-Способы самоконтроля (проба Штанге, ортостатическая проба).
Уметь:
-Модифицировать стандартный комплекс под своё рабочее место (сидя/стоя, в спецодежде, в ограниченном пространстве).
-Создать физкультминутку под конкретную ситуацию: стресс, боль в спине, сонливость, перенапряжение глаз.
-Использовать дыхательные упражнения для восстановления после работы.
-Планировать недельный двигательный режим с учётом профессиональной нагрузки (рабочие и выходные дни).

Высокий уровень:
Студент проектирует индивидуальную систему физического самосохранения и обучает других.
Знать:
-Современные оздоровительные системы (пилатес, скандинавская ходьба, цигун) и их применимость к разным профессиям.
-Методы объективной оценки интегративного здоровья (индекс Руфье, уровень физической подготовленности относительно профессиональных нормативов).
-Психосоматические механизмы влияния ФК на профессиональную надёжность и стрессоустойчивость.
-Основы инструкторской методики для групповой производственной гимнастики.
Уметь:
-Разработать индивидуальную систему физического самосохранения на период профессиональной деятельности (минимум на 1 год).
-Оценить её эффективность по реальным критериям (снижение заболеваемости, рост работоспособности, улучшение показателей физической подготовленности).
-Обучить коллег базовым приёмам (провести инструктаж на 5-10 минут, составить памятку).
-Корректировать программу при изменении графика, условий труда или состояния здоровья.
-Вести дневник самоконтроля и анализировать динамику.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1. Рекомендуемая литература

5.1.1. Основная литература

Л.1.1	Смелкова Е. В., Шаламова Г. Г. Физическая культура для девушек: оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 100 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/380666

Л.1.2	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов О. А., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Под р. О. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: спортивные игры [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284144
Л.1.3	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.1.4	Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 112 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292841
Л.1.5	Яковлев Б. П., Литовченко О. Г. Физическая культура: психофизиологические основы здоровья [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 256 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/367391

5.2. Перечень программного обеспечения

Microsoft Windows 10

5.3. Перечень информационных справочных систем

"Электронная библиотека учебников"
Электронные библиотеки, словари, энциклопедии
ПЛАТФОРМА ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗУМ»

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

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:
о Глава 1 (теоретическая) – анализ концепций, выводы.
о Глава 2 (аналитическая/практическая) – анализ объекта, расчёты, данные, выводы.
о 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 _____

==========