

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Башкирский институт технологий и управления (филиал) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения «Московский государственный университет  
технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор БИТУ (филиала)  
  
Е.В. Кузнецова  
«29» мая 2024 г.



## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### **Б1.О.01.07 Физическая культура и спорт**

Кафедра:	Социально-экономические науки
Направление подготовки:	05.03.06 Экология и природопользование
Направленность (профиль):	Экологическое проектирование
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Год набора:	2024
Общая трудоемкость:	72 часов/2 з.е.

Мелеуз, 2024 г.


Программу составил(и):  
ассистент Кризская Л.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**"Физическая культура и спорт"**

разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 28 марта 2024 г. протокол № 9 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 894)


Руководитель ОПОП

 \_\_\_\_\_ доцент, к.б.н, доцент Кузнецова Е.В.

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-экономические науки**

Протокол от 29 мая 2024 г. № 10

И.о. зав. кафедрой Мельникова Е.Н.  \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Пищевые технологии и промышленная инженерия**

Протокол от 29 мая 2024 г. № 10

И.о. зав. кафедрой Кузнецова Е.В.  \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

### 1.1. Цели:

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

### 1.2. Задачи:

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

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

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

№ п/п	Наименование	Курс	Шифр компетенции
1	Ознакомительная практика	2	УК-4.1, УК-4.2, УК-4.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-11.1, УК-11.2, УК-11.3, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3
2	Секционно-спортивный модуль	3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Специально-тренировочный модуль	3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Учебно-тренировочный модуль	3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

### Распределение часов дисциплины

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Вид занятий				
Лекции	2	2	2	2
В том числе электрон.	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

### Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 1 курс

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

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

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

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

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

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

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

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Курс	Часов	Инте ракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1.Раздел 1.Основные понятия физической культуры и её основные компоненты.						
1.1	Тема 1. Основные понятия физической культуры и её основные компоненты. Содержание: 1. Физическая культура, как часть культуры человека. 2. Физическое воспитание. 3. Спорт в жизни человека. Знать: Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. /Лек/	1	2	0	0	УК-7.1	устный опрос, тестирование
1.2	Тема 1: Основные понятия физической культуры и её основные компоненты. Содержание: Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность. Знать: основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Уметь: использовать понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Владеть: материалом основных понятий физической культуры и ее структурными компонентами /Ср/	1	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
	Раздел 2.Раздел 2. Физиологические основы физической культуры.						
2.1	Тема 2.1 Физиологические основы физической культуры. Содержание: Физиология движения. Двигательные действия. Знать: физиологические основы физической культуры. Уметь: формировать двигательный навык; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Владеть: материалом физиологических основ и двигательных навыков физической культуры. /Ср/	1	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
2.2	Тема 2.2 Физиологические основы физической культуры. Содержание: Физиология движения. Двигательные действия. Формирование двигательного навыка. Знать: физиологические основы физической культуры, принципы	1	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	<p>формирования двигательного навыка.</p> <p>Уметь: формировать двигательный навык; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Владеть: материалом физиологических основ и двигательных навыков физической культуры. /Ср/</p>						
	<p>Раздел 3.Раздел 3. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.</p>						
3.1	<p>Тема 3.1 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.</p> <p>Содержание: Основные функциональные системы организма. Функции опорно-двигательного аппарата. Основные группы мышц человека.</p> <p>Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека.</p> <p>Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений на различные функциональные системы организма.</p> <p>Владеть: материалом основных функциональных систем и их изменениями под влиянием физических упражнений. /Ср/</p>	1	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
3.2	<p>Тема 3.2 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.</p> <p>Содержание: Функции мышечной системы и ее изменения под влиянием физических нагрузок.</p> <p>Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека.</p> <p>Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений на различные функциональные системы организма.</p> <p>Владеть: материалом основных функциональных систем и их изменениями под влиянием физических упражнений. /Ср/</p>	1	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
	<p>Раздел 4.Раздел 4. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок.</p>						
4.1	<p>Тема 4.1 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и</p>	1	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	<p>их изменения под влиянием физических нагрузок.  <b>Содержание:</b> Сердечно-сосудистая система. Основные функции крови. Изменение в работе сердечно-сосудистой системы под воздействием физических нагрузок.  <b>Знать:</b> функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок.  <b>Уметь:</b> применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма -сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физических упражнений.  <b>Владеть:</b> материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок. /Ср/</p>						
4.2	<p><b>Тема 4. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок. Содержание:</b> Функции дыхательной системы и ее изменение под влиянием физических нагрузок.  <b>Знать:</b> функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок.  <b>Уметь:</b> применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма -сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физических упражнений.  <b>Владеть:</b> материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок. /Ср/</p>	1	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
	<p><b>Раздел 5.Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка</b></p>						
5.1	<p><b>Тема 5.1 Общая и специальная физическая подготовка. Содержание:</b> Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.  <b>Знать:</b> основы общей и специальной физической подготовки.  <b>Уметь:</b> подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки.  <b>Владеть:</b> средствами и методами для организаций общей и специальной физической подготовки. /Ср/</p>	1	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
5.2	<p><b>Тема 5.2 Общая и специальная физическая подготовка. Содержание:</b> Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Физические качества.Развитие физических качеств.  <b>Знать:</b> основы общей и</p>	1	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	специальной физической подготовки. Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки. Владеть: средствами и методами для организаций общей и специальной физической подготовки. /Ср/						
	Раздел 6.Подготовка к зачёту и проведение зачёта						
6.1	Контроль. УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/	1	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачету, итоговое тестирование

#### Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

##### *Игровые технологии*

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

##### *Информационные технологии*

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

##### *Технология 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

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, 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 итоговым зачетам и экзаменам. **Функции СРС:** развивающая (повышение культуры умственного труда, приобретение 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. Виды самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины. При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут. Так, удельный вес самостоятельной работы при обучении в очной форме составляет до 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины, в заочной форме - количество часов, отведённых на освоение дисциплины, увеличивается до 90%. 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 компетентного 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 отчетов 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.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования индикаторов их достижения в процессе освоения ОПОП

<p><b>УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b></p>
---

#### **Недостаточный уровень:**

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют

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

Навыки владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования не сформированы

#### **Пороговый уровень:**

Сформированы базовые структуры знаний по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни

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

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

#### **Продвинутый уровень:**

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни обширные системные

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий

Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

#### **Высокий уровень:**

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние

Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

## **6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций**

### **Уровень сформированности компетенций**

Характеристики индикаторов достижения компетенций	<b>1. Недостаточный: компетенции не сформированы.</b>	<b>2. Пороговый: компетенции сформированы.</b>	<b>3. Продвинутый: компетенции сформированы.</b>	<b>4. Высокий: компетенции сформированы.</b>
<b>Знания:</b>	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
<b>Умения:</b>	Умения не сформированы.	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
<b>Навыки:</b>	Навыки не сформированы.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

### **Описание критериев оценивания**

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и	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	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;	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
---	--	---	--

низкая степень контактности.	выполнить.	- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
<b>0 - 59 баллов</b>	<b>60 - 69 баллов</b>	<b>70 - 89 баллов</b>	<b>90 - 100 баллов</b>
<b>Оценка «незачет», «неудовлетворительно»</b>	<b>Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»</b>	<b>Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»</b>	<b>Оценка «зачтено/отлично», «отлично»</b>

**Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине (модулю) для проведения промежуточной аттестации**

<b>ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.</b>
<b>1. Недостаточный уровень</b>
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни не сформированы
Навыки владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования не сформированы
<b>2. Пороговый уровень</b>
Сформированы базовые структуры знаний по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни фрагментарны и носят репродуктивный характер
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности
<b>3. Продвинутый уровень</b>
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни обширные системные
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий
Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
<b>4. Высокий уровень</b>
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 9 баллов, то зачет/зачет с оценкой/экзамен НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине.

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 10 до 30 баллов, то зачет/зачет с оценкой/экзамен СДАН, и результат сдачи определяется в зависимости от итогового рейтинга по дисциплине в соответствии с утвержденной шкалой перевода из 100-балльной шкалы оценивания в 5-

балльную.

Для приведения рейтинговой оценки по дисциплине по 100-балльной шкале к аттестационной по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет) используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинговая оценка по дисциплине
"ОТЛИЧНО"	90 - 100 баллов
"ХОРОШО"	70 - 89 баллов
"УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	60 - 69 баллов
"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	менее 60 баллов
"ЗАЧТЕНО"	более 60 баллов
"НЕ ЗАЧТЕНО"	менее 60 баллов

### 6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе) ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА.

Тема 1. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты.

1. Назовите предмет теории и методики физической культуры.
2. Сколько форм физической культуры?
3. Что такое физическая культура?
4. Что такое спорт?
5. Физическое воспитание - это?
6. Дать определение: "физическая культура".
7. Назовите основные компоненты (виды) физической культуры.
8. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
9. Назовите общекультурные функции физической культуры?
10. Раскройте понятие рекреационная физическая культура.

### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УК-7).

Тема 1. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты.

1. Физическая подготовленность характеризуется:
  - а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;
  - б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;
  - в) пропорциональным телосложением, нормой жираотложения;
  - г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.
2. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:
  - а) преобразование собственных возможностей;
  - б) приспособление к окружающим условиям;
  - в) изменение внешнего мира, окружающей среды;
  - г) физическое воспитание.
3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:
  - а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
  - б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности;
  - в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
  - г) в создании специфических духовных ценностей.
4. Вставьте пропущенное слово:  
Основным средством физического воспитания является \_\_\_\_\_.
5. Вставьте пропущенное слово:  
Физическое развитие - это процесс становления, формирования и изменения в жизни человека морфофункциональных свойств его \_\_\_\_\_.
6. Вставьте пропущенное слово:  
Результатом физической подготовки является физическая \_\_\_\_\_.
7. Вставьте пропущенное слово:  
Техника физического упражнения - это наиболее эффективный способ выполнения \_\_\_\_\_ действия.
8. Автор первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук:
  - а) Бирзин Б.К.;
  - б) Лесгафт П.Ф.;
  - в) Гориневский В.В.;
  - г) Бутовский А.Д..
9. Что такое «двигательный навык»:
  - а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения;
  - б) уровень и степень физической подготовленности;
  - в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях;
  - г) целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача.
10. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- б) образовательных задач;
- в) воспитательных задач;
- г) всех вышеперечисленных.

## Тема 2. Физиологические основы физической культуры.

### 1. Вставьте пропущенное слово:

Спортивно-реабилитационная физическая культура направлена на \_\_\_\_\_ функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм.

### 2. Вставьте пропущенное слово:

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется \_\_\_\_\_ и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимов работы и отдыха.

3. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС, в зависимости от возраста и состояния здоровья:

- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170-180 уд/мин;
- в) от 180 до 220 уд/мин;
- г) от 180 до 250 уд/мин;
- д) от 90 до 220 уд/мин.

4. Укажите объём двигательной активности в неделю, рекомендованный в оздоровительных целях для студентов вузов.

- а) 6-8 ч.;
- б) 8-10 ч.;
- в) 10-14 ч.;
- г) 21-28 ч.;
- д) 30-32 ч.

5. Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):

- а) снижением артериального давления;
- б) расстройством тонкой мышечной координации;
- в) увеличением частоты сердечных сокращений;
- г) ухудшением зрения, слуха;
- д) появлением диспепсических расстройств.

6. Вставьте пропущенное слово:

Спортивная тренировка сопровождается урежением частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания \_\_\_\_\_.

7. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;
- б) рациональное использование ресурсов организма;
- в) быстрая активизация функций организма в начале работы;
- г) частичное использование ресурсов организма;
- д) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.

8. Вставьте пропущенное слово:

На восстановление функциональных и приспособительных возможностей организма в спорте после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм, направлена \_\_\_\_\_ физическая культура.

9. Влияние гиподинамии на мышечную систему?

- а) наблюдается атрофия скелетных мышц, мышцы становятся тоньше;
- б) не наблюдается атрофии скелетных мышц, повышается диаметр мышечных волокон;
- в) наблюдается гипертрофия скелетных мышц, увеличивается диаметр мышечных волокон;
- г) наблюдается повышение в мышцах числа митохондрий;
- д) вовлекается в работу большое количество быстрых двигательных единиц.

10. Физиологические процессы преобладающие в восстановительном периоде после физической работы:

- а) процессы диссимиляции;
- б) процессы диффузии;
- в) процессы ассимиляции;
- г) процессы секреции;
- д) процессы фильтрации.

## Тема 3. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.

1. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) Физическим совершенством;
- б) Спортивной тренировкой;
- в) Физической подготовкой;
- г) Нагрузкой.

2. Вставьте пропущенные слова:

Ассимиляция или \_\_\_\_\_ — совокупность процессов биосинтеза, определяющих образование веществ, нужных для замещения старых и построения новых клеток \_\_\_\_\_.

3. Назовите компонент, не входящий в состав опорно-двигательного аппарата:

- а) Кости
- б) Костный мозг
- в) Головной мозг

Систематически выполняемые физические нагрузки \_\_\_\_\_ обмен веществ и энергии, увеличивают потребность организма в питательных веществах, стимулирующих выделение пищеварительных соков, активизируют перистальтику кишечника, повышают эффективность процессов пищеварения.

7. Вставьте пропущенное слово:

\_\_\_\_\_ навык — форма двигательной деятельности, выработанная по механизму условного рефлекса в результате систематических упражнений.

8. Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?

- а) выраженная слитность операций при выполнении двигательного действия;
- б) избыточная изменчивость техники движения;
- в) повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам.

9. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

- а) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
- б) закономерностями формирования двигательных навыков;
- в) соотношением методов обучения и воспитания;
- г) индивидуальными особенностями обучаемого.

10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...

- а) рекомендациями дидактических принципов;
- б) задачами физического образования;
- в) с целевыми установками обучения;
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.

Тема 4. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок.

1. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в) продолжительность сна;
- г) коэффициент выносливости;
- д) цвет кожи.

2. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

- а) 90 уд/мин;
- б) 100-110 уд/мин;
- в) 130 уд/мин;
- г) 150-160 уд/мин;
- д) 68-72 уд. мин.

3. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

- а) анаэробного характера;
- б) аэробного характера;
- в) аэробно-анаэробного характера;
- г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера;
- д) аэробную гимнастику.

4. Вставьте пропущенное слово:

Активная мышечная деятельность способствует \_\_\_\_\_ сердечной мышцы и увеличению его полостей.

5. Укажите, как влияет активная двигательная деятельность на кровеносные сосуды. (Выберите три варианта)

- а) расширение кровеносных сосудов;
- б) сужение кровеносных сосудов;
- в) повышение тонуса их стенок;
- г) снижение тонуса их стенок ;
- д) повышение их эластичности;
- е) уменьшение их эластичности.

6. Вставьте пропущенное слово:

Количество дыханий в одну минуту (смена вдоха и выдоха и дыхательной паузы) называется \_\_\_\_\_.

7. Вставьте пропущенное слово:

\_\_\_\_\_ — количество кислорода, которое требуется для окисления продуктов обмена веществ, образовавшихся при физической работе.

8. Вставьте пропущенное слово:

\_\_\_\_\_ объем дыхания (МОД) характеризует функцию внешнего дыхания, определяется произведением частоты дыхания на дыхательный объем.

9. Вставьте пропущенное слово:

\_\_\_\_\_ — жидкая ткань, циркулирующая в кровеносной системе человека и представляющая собой непрозрачную красную жидкость, состоящую из бледно-желтой плазмы и взвешенных в ней клеток — красных кровяных телец (эритроцитов), белых кровяных телец (лейкоцитов) и красных пластинок (тромбоцитов).

10. Вставьте пропущенное слово:

Спортивная тренировка сопровождается урежением частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания \_\_\_\_\_.

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.

1. Сила – это:

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

- а) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности;
  - б) ациклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности;
  - в) ациклические упражнения смешанной аэробной направленности.
4. Как называется временное снижение работоспособности:
- а) усталость;
  - б) напряжение;
  - в) утомление.
5. Что входит в общую физическую подготовку:
- а) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств;
  - б) система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие организма;
  - в) физические упражнения, которые направлены на развитие силы.
6. Основой методики воспитания физических качеств является:
- а) систематичность выполнения упражнений;
  - б) постепенное повышение силы воздействия;
  - в) цикличность педагогических воздействий.
7. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость:
- а) упражнения на открытом воздухе при низких температурах;
  - б) передвижения на лыжах и бегом на местности в условиях бездорожья;
  - в) упражнения на растягивание (махи руками, ногами, супинация и пронация конечностей, наклоны и вращательные движения туловищем, фиксация конечностей и туловища в положениях, связанных с максимальным растягиванием мышц).
8. Гибкость:
- а) способность выполнять разминочные упражнения неограниченное количество раз;
  - б) способность управлять своими чувствами и эмоциями;
  - в) способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.
9. Координация — это способность:
- а) управлять своими движениями в пространстве и времени;
  - б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;
  - в) выполнять движения с большой амплитудой.
10. Быстрота — это способность:
- а) быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения;
  - б) совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени;
  - в) управлять своими движениями в пространстве и времени.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ.

Тема 1. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты.

1. Назовите исходные понятия и предмет теории и методики физической культуры.
2. Перечислите формы физической культуры.
3. Охарактеризовать: физическая культура как часть общей мировой культуры.
4. Дать характеристику: спорт как особое явление в системе физической культуры.
5. Назовите влияние физического воспитания на развитие личности.
6. Раскрыть понятие: физическая культура как часть культуры человека.
7. Назовите основные компоненты (виды) физической культуры.
8. Какие потребности личности удовлетворяют те или иные компоненты (виды) физической культуры?
9. В чем заключаются общекультурные функции физической культуры?
10. Раскройте понятие рекреационная физическая культура.

Тема 2.1 Физиологические основы физической культуры.

1. Дать определение: "адаптация".
2. Что такое спортивная физиология?
3. Как вы понимаете термин: физическая работоспособность?
4. Назовите функциональные резервы организма.
5. Перечислите классификацию физических упражнений.
6. Дать определение: "физиологические механизмы".
7. Что влияет на формирование двигательных умений и навыков?
8. Какие базовые направления физиологии физического воспитания и спорта?
9. Продолжите фразу: Двигательный навык - это?
10. Назовите физиологические основы двигательных навыков.

Тема 2.2 Физиологические основы физической культуры.

1. Что такое адаптация и функциональные резервы организма?
2. Дайте определение: спортивная физиология.
3. Раскройте понятие: физическая работоспособность.
4. Проанализировать особенности мышечной работы в различных условиях.
5. Рассмотреть физиологическую характеристику и классификацию физических упражнений.
6. Определить физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.
7. Охарактеризовать формирование двигательных умений и навыков.
8. Определить базовые направления физиологии физического воспитания и спорта.
9. Проанализировать влияние двигательного навыка на развитие мышечной системы.
10. Рассмотреть физиологические основы двигательных навыков.

**Тема 3.1 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.**

1. Перечислите функциональные системы организма.
2. Что такое нервная система?
3. Назовите признаки утомления.
4. Перечислите признаки переутомления.
5. Какие функции выполняет опорно-двигательный аппарат?
6. Дайте определение опорно-двигательному аппарату.
7. Назовите социальные и биологические факторы.
8. Что такое кровеносная система?
9. Продолжите фразу: Двигательная активность - это?
10. Перечислите влияние социальных факторов на физическое развитие человека.

**Тема 3.2 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.**

1. Рассмотреть функциональные системы организма.
2. Раскройте понятие "нервная система".
3. Проанализировать процессы утомление и переутомление при физической и умственной работе.
4. Определить основные факторы производственной среды и их неблагоприятное влияние на организм человека.
5. Дать характеристику: опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
6. Обосновать воздействие внешней среды на организм человека.
7. Определить социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Рассмотреть воздействие физической тренировки на кровеносную систему.
9. Рассмотрите двигательную активность в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека.
10. Определите физиологические изменения в процессе тренировок.

**Тема 4.1 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок.**

1. Какие функции выполняет дыхательная система при занятиях физическими упражнениями?
2. Назовите значение и функциональные возможности дыхания.
3. Какие функции выполняет сердечно-сосудистая система при занятиях физическими упражнениями?
4. Дать определение сердечно-сосудистой системы.
5. Перечислите основные функции крови.
6. Что такое ЧСС?
7. Охарактеризуйте механизм дыхания.
8. Назовите возрастные особенности системы дыхания.
9. Как работает сердечно-сосудистая система?
10. Перечислите возрастные особенности сердечно-сосудистой системы.

**Тема 4.2 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок.**

1. Охарактеризуйте дыхательную систему и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
2. Рассмотреть значение и функциональные возможности дыхания.
3. Раскройте понятие: сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
4. Определите значение и функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.
5. Обоснуйте основные функции крови.
6. Определите частоту сердечных сокращений при физической нагрузке.
7. Назвать системы дыхания, механизм дыхания.
8. Рассмотреть возрастные особенности системы дыхания.
9. Охарактеризовать понятие сердечно-сосудистой системы, механизм работы.
10. Обосновать возрастные особенности сердечно-сосудистой системы.

**Тема 5.1 Общая и специальная физическая подготовка.**

1. Что такое общая физическая подготовка (ОФП)?
2. Что такое специальная физическая подготовка (СФП) студента?
3. Перечислите физические качества человека.
4. Назовите средства спортивной подготовки.
5. Дайте определение: Быстрота - это?
6. Как регулировать дозировку физической нагрузки?
7. Перечислите правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Что такое самоконтроль?
9. Охарактеризуйте физическое качество: Сила.
10. Продолжите определение: Гибкость - это?

**Тема 5.2 Общая и специальная физическая подготовка.**

1. Что такое общая физическая подготовка (ОФП)?
2. Что такое специальная физическая подготовка (СФП) студента?
3. Раскройте характеристики ОФП и СФП.
4. Определить средства спортивной подготовки.
5. Назовите организацию и структуру отдельного тренировочного занятия.
6. Рассмотреть: дозировка физической нагрузки.
7. Обосновать правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Охарактеризовать: самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.



9. Перечислите физические качества, их характеристика.
10. Рассмотреть развитие физических качеств - средства и методы.

#### 6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

##### ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7)

Вопросы для проверки обученности уровня "знать"

1. Назовите особенности физкультурного образования.
2. Определите место физической культуры и спорта в системе общей культуры.
3. Обоснуйте значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
4. Определите основные понятия, термины физической культуры.
5. Перечислите виды физической культуры.
6. Определить социальную роль, функции физической культуры и спорта.
7. Раскрыть понятие: физическая культура личности студента.
8. Проанализируйте организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
9. Обосновать социально-биологические основы физической культуры.
10. Определите физиологическую характеристику и перечислите классификацию физических упражнений.
11. Что такое адаптация и функциональные резервы организма?
12. Назовите функциональные системы организма.
13. Дать характеристику: опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
14. Раскрыть понятие: сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями
15. Охарактеризовать: дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.

Вопросы для проверки обученности уровня "уметь"

1. Определите цель и задачи физического воспитания.
2. Дать характеристику основным физическим качествам.
3. Охарактеризовать общую и специальную физическую подготовку.
4. Проанализировать спортивную подготовку.
5. Дать характеристику двигательным умениям и навыкам.
6. Организовать и структурировать отдельное тренировочное занятие.
7. Определить физические нагрузки и их дозирование.
8. Дать характеристику утомление и переутомление при физической работе.
9. Охарактеризовать физиологические изменения в процессе тренировок.
10. Проанализировать основы методики самомассажа.
11. Анализировать частоту сердечных сокращений при физической нагрузке.
12. Дать характеристику общей и специальной физической подготовки.
13. Как составить и вести дневник самоконтроля студента?
14. Определить базовые направления физиологии физического воспитания и спорта.
15. Организовать самостоятельное занятие физическими упражнениями.

Вопросы для проверки обученности уровня "владеть"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями (выполнить практически конкретные действия)?
2. Каким должен быть пульсовой режим при занятиях физическими упражнениями? Посчитайте ЧСС в покое и после выполнения двигательного действия.
3. Какое воздействие оказывает на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки (предложить 2-3 варианта, продемонстрировать один из них)?
4. Определите методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
5. При помощи каких тестов определяются развитие силы, выносливости, быстроты?
6. Составьте индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.
7. В чем особенности организации и проведения закаляющих процедур в осеннее время года (обосновать рассказ на собственном примере)?
8. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
9. Порядок составления упражнений в комплекс для утренней гимнастики с учетом Вашей медицинской группы.
10. В чем особенности организации и проведения закаляющих процедур в весеннее время года (обосновать рассказ используя собственный опыт)?
11. Разобрать комплекс физических упражнений, направленных на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
12. Составьте комплекс упражнений утренней гимнастики с учетом заданных условий и характера труда вашей специализации.
13. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
14. Профилактические меры, исключающие возникновения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
15. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля, методика самоанализа его данных (на собственном примере)?

##### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Физическая подготовленность характеризуется:
  - а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;
  - б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:
- а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
  - б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности;
  - в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
  - г) в создании специфических духовных ценностей.
4. Автор первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук:
- а) Бирзин Б.К.;
  - б) Лесгафт П.Ф.;
  - в) Гориневский В.В.;
  - г) Бутовский А.Д..
5. Что такое «двигательный навык»:
- а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения;
  - б) уровень и степень физической подготовленности;
  - в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях;
  - г) целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача.
6. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
- а) оздоровительных задач;
  - б) образовательных задач;
  - в) воспитательных задач;
  - г) всех вышеперечисленных.
7. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС, в зависимости от возраста и состояния здоровья.
- а) от 90 до 130 уд/мин;
  - б) от 100 до 170-180 уд/мин;
  - в) от 180 до 220 уд/мин;
  - г) от 180 до 250 уд/мин;
8. Укажите объём двигательной активности в неделю, рекомендованный в оздоровительных целях для студентов вузов.
- а) 6-8 ч.;
  - б) 8-10 ч.;
  - в) 10-14 ч.;
  - г) 21-28 ч.;
9. Влияние гиподинамии на мышечную систему?
- а) наблюдается атрофия скелетных мышц, мышцы становятся тоньше;
  - б) не наблюдается атрофии скелетных мышц, повышается диаметр мышечных волокон;
  - в) наблюдается гипертрофия скелетных мышц, увеличивается диаметр мышечных волокон;
  - г) наблюдается повышение в мышцах числа митохондрий;
10. Физиологические процессы преобладающие в восстановительном периоде после физической работы:
- а) процессы диссимиляции;
  - б) процессы диффузии;
  - в) процессы ассимиляции;
  - г) процессы секреции;
11. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
- а) Физическим совершенством;
  - б) Спортивной тренировкой;
  - в) Физической подготовкой;
  - г) Нагрузкой.
12. Назовите компонент, не входящий в состав опорно-двигательного аппарата:
- а) Кости;
  - б) Костный мозг;
  - в) Головной мозг;
  - г) Мышцы;
13. Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?
- а) выраженная слитность операций при выполнении двигательного действия;
  - б) избыточная изменчивость техники движения;
  - в) повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам.
  - г) пониженная устойчивость техники к сбивающим факторам.
14. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...
- а) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
  - б) закономерностями формирования двигательных навыков;
  - в) соотношением методов обучения и воспитания;
  - г) индивидуальными особенностями обучаемого.
15. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:
- а) анаэробного характера;
  - б) аэробного характера;

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

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

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

### Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

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

Работа с рекомендованной литературой:

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

### Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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

### Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

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

### Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.

Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.

Структура отчёта:

- цель работы;
- краткие теоретические сведения;

- ход выполнения работы;
- выводы.

Дополнительными элементами:

- приложения;
- библиографический список.

Требования к содержанию отчёта:

#### 1. Титульный лист

В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.

В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.

Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.

В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).

2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.

3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.

4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.

5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.

Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырем сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не 15 мм.

Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.

Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

#### Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата. Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.

Структура реферата:

#### 1. Титульный лист

2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.

3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.

4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты.

План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.

5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.

6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.

7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».

При проверке реферата оцениваются:

- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Правила написания научных текстов (реферат, дипломная работа):

Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно

данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.

- Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
- Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
- Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
- Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
- Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
- Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

#### Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

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

#### Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:

- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.

Коллоквиум – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

#### Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

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

### Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

### Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис). Эссе должно содержать ссылки на источники. Оригинальность текста должна быть от 80% по программе антиплагиата.

### 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

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной экономической литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в устной или письменной форме. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Тестирование проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект.

Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.

#### Методические рекомендации по подготовке к экзамену

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

#### Методические рекомендации по подготовке к зачету

В ходе подготовки к зачету студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету 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 и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

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.

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

<b>7.1. Рекомендуемая литература</b>	
<b>7.1.1. Основная литература</b>	
Л.1.1	Булдашева О. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для студентов 1 курса. - Шадринск: ШГПУ, 2021. - 96 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/196837">https://e.lanbook.com/book/196837</a>
Л.1.2	Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/936250">https://book.ru/book/936250</a>
Л.1.3	Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/949532">https://book.ru/book/949532</a>
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>	
Л.2.1	Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/292928">https://e.lanbook.com/book/292928</a>
Л.2.2	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/156380">https://e.lanbook.com/book/156380</a>
<b>7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства</b>	
7.2.1	Microsoft Windows 10
7.2.2	Microsoft Office 2013 Standard
<b>7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет</b>	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: <a href="https://book.ru/">https://book.ru/</a>
7.3.4	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
7.3.5	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: <a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a>

### 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-015 - Тренажерный зал : Спортивное оборудование: шведская стенка с комплектом тренажеров, тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр, теннисный стол
-----	---

8.2	Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-102 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Классная доска; Проекторы; Ноутбук; Экран; Звукоусиливающая аппаратура; Учебно-наглядные пособия.
-----	---

## **9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащении образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.



Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-экономические науки**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Пищевые технологии и промышленная инженерия**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой Кузнецова Е.В. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-экономические науки**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Пищевые технологии и промышленная инженерия**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-экономические науки**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Пищевые технологии и промышленная инженерия**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-экономические науки**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Пищевые технологии и промышленная инженерия**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2028 г. № \_\_\_\_  
И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_