

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 » июня 2023 г.



## Рабочая программа дисциплины (модуля)

### **Б1.О.ДВ.01.02 Специально-тренировочный модуль**

Кафедра:	Социально-экономические науки
Направление подготовки:	05.03.06 Экология и природопользование
Направленность (профиль):	Проектирование рационального и безопасного природопользования
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Год набора:	2022
Общая трудоемкость:	328 часов/0 з.е.


Мелеуз, 2023 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)  
**"Специально-тренировочный модуль"**

разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 25 мая 2023 г. протокол № 11 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 июня 2023 г. № 11

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П.  \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**

Протокол от 29 июня 2023 г. № 11

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 СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

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

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Ознакомительная практика	4	УК-2, УК-4, УК-5, УК-6, ОПК-1, ОПК-2, УК-1, ОПК-5, УК-7, УК-11
2	Строевая подготовка	4	УК-7
3	Физическая культура и спорт	1	УК-7

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

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Секционно-спортивный модуль	5	УК-7
2	Учебно-тренировочный модуль	5	УК-7

### Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
В том числе электрон.	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	324	324	324	324
Итого	328	328	328	328

### Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 5 семестр

## 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/	Семестр	Часов	Инте ракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.</b>						
1.1	<b>Тема 1.1 Лечебная физическая культура.</b> Содержание: История ЛФК, раздел клинической медицины, средства, формы и методики ЛФК, показания и противопоказания к проведению ЛФК, примерные комплексы для практических занятий по ЛФК по болезням. Знать: лечебную физическую культуру при различных заболеваниях. /Лек/	5	4	0	0	УК-7.1	устный опрос, тестирование
1.2	<b>Тема 1.2 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.</b> Содержание: строение и функции сердечно-сосудистой системы, виды заболеваний сердечно-сосудистой системы, физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Знать: лечебную физическую культуру при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Уметь: подбирать упражнения для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Владеть: навыками выполнения физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. /Ср/	5	32	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы для самоподготовки, тестирование
1.3	<b>Тема 1.3 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.</b> Содержание: строение и функции опорно-двигательного аппарата, вид заболеваний опорно-двигательного аппарата, физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Знать: лечебную физическую культуру при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Уметь: составлять комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Владеть: навыками выполнения упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. /Ср/	5	32	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы для самоподготовки, тестирование

1.4	<p><b>Тема 1.4 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.</b>  <b>Содержание:</b> строение и функции дыхательной системы, виды заболеваний дыхательной системы, физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.  <b>Знать:</b> лечебную физическую культуру при заболеваниях дыхательной системы.  <b>Уметь:</b> составлять комплекс физических упражнений для профилактики и лечения заболеваний дыхательной системы.  <b>Владеть:</b> навыками выполнения физических упражнений при заболевании дыхательной системы. /Ср/</p>	5	26	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, тестирование.
1.5	<p><b>Тема 1.5 Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.</b>  <b>Содержание:</b> строение и функции нервной системы, виды заболеваний нервной системы, физические упражнения при заболеваниях нервной системы.  <b>Знать:</b> лечебную физическую культуру при заболеваниях нервной системы.  <b>Уметь:</b> составлять комплекс физических упражнений при заболеваниях нервной системы.  <b>Владеть:</b> навыками выполнения физических упражнений при заболеваниях нервной системы. /Ср/</p>	5	28	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, тестирование
1.6	<p><b>Тема 1.6 Виды оздоровительной гимнастики.</b>  <b>Содержание:</b> дыхательная гимнастика, ритмическая гимнастика, хатха-йога, стретчинг, калланетика, гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика.  <b>Знать:</b> методику выполнения физических упражнений оздоровительной гимнастики.  <b>Уметь:</b> составлять комплекс физических упражнений оздоровительной гимнастики.  <b>Владеть:</b> техникой выполнения физических упражнений оздоровительной гимнастики. /Ср/</p>	5	26	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, тестирование
1.7	<p><b>Тема 1.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>  <b>Содержание:</b> выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств, прикладные виды спорта, личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях, место ППФП в системе физического воспитания студентов, цели и</p>	5	180	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, вести дневник самоконтроля

	задачи ППФП. Знать: методику выполнения упражнений ППФП. Уметь: составить комплекс упражнений ППФП. Владеть: техникой выполнения ППФП. /Ср/						
	Раздел 2.Подготовка к зачёту и проведение зачёта						
2.1	Контроль. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, 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

##### *Технология поиска информации (Информационная технология)*

Информационная технология неотделима от субъектов образовательной деятельности, она является определяющим фактором технологии работы с информацией, применяемой в образовательной практике

#### 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, приобщение к 10 творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов); информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной); ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация); воспитательная (формируются

и развиваются профессиональные качества специалиста и гражданина); исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. 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 отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.
  - для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.
- Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

## 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 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. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных	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.
--	---	---	---

		положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	
<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:

<b>Аттестационная оценка по дисциплине</b>	<b>Рейтинговая оценка по дисциплине</b>
"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 1.1 Лечебная физическая культура.

1. Расскажите о применении физических упражнений с лечебной и профилактической целью в Китае, Европе.
2. Назовите этапы развития лечебной физкультуры в нашей стране.
3. Какие разделы клинической медицины бывают?
4. Дайте краткую характеристику основных и дополнительных средств и форм ЛФК.
5. Перечислите показания и противопоказания к проведению ЛФК
6. Охарактеризуйте Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений с лечебной целью.
7. Краткая характеристика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата.
8. Назовите механизмы лечебного действия физических упражнений на дыхательную систему.
9. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений на органы пищеварения и обмен веществ.
10. Определите понятие о сколиотической болезни.

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

Тема 1.1 Лечебная физическая культура.

1. Лечебная физкультура – это?
  - а) мануальная техника с приемами рефлекторного воздействия на тело.
  - б) раздел гигиены, направленный на соблюдение правил в личной жизни.
  - в) система профилактики, лечения и реабилитации заболеваний с помощью физических упражнений.
  - г) многократный процесс с воздействием солнечных лучей, охлаждения и тепла.
2. На какой главной функции живого организма основан эффект лечебной физкультуры?
  - а) движения;
  - б) роста;
  - в) развития;
  - г) обмена веществ.
3. Какой термин использовали до официального принятия русского термина «лечебная физическая культура»?
  - а) «тепло-водолечение»;
  - б) «отложение солей»;
  - в) «врачебная гимнастика»;
  - г) «улучшение тонуса мышц».
4. К средствам лечебной физкультуры относят:
  - а) макробиотическая диета, комплекс кардио;
  - б) баночный и спортивный массаж;
  - в) физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж;
  - г) иммобилизация, лечебные блокады.
5. Показаниями к занятиям лечебной физкультуры являются:
  - а) сердечно-сосудистые заболевания, заболевания позвоночника;
  - б) болезни кожи, заболевания системы кровообращения;
  - в) церебральный паралич, нарушения интеллектуального развития;
  - г) бронхит, бронхиальная астма, депрессия.
6. Гимнастические упражнения разделяются по анатомическому признаку:
  - а) активные, пассивные, активно-пассивные;
  - б) упражнения с предметами и снарядами, без предметов и снарядов, на снарядах;
  - в) порядковые и строевые, подготовительные, корригирующие;
  - г) упражнения для мышц головы, туловища, мышц брюшного пресса и тазового дна, шеи.
7. Какие упражнения требуют строгий врачебный и педагогический контроль?
  - а) ходьба и дозированный бег;
  - б) упражнения в равновесии;
  - в) прыжки и дозированное плавание;
  - г) упражнения в переноске тяжестей.
8. Для какого возраста показана лечебная физическая культура?
  - а) 25-40 лет;
  - б) 50-80 лет;
  - в) 18-25 лет;
  - г) для любого возраста.
9. Лечебная физкультура разделяет два вида тренировок:
  - а) общая и специальная;
  - б) силовая и базовая;
  - в) ступенчатая и объемная;
  - г) групповая и индивидуальная.
10. Противопоказанием к занятиям лечебной физкультурой является:
  - а) высокое артериальное давление;

- б) избыточный вес;
- в) плоскостопие;
- г) беременность.

Тема 1.2 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

1. Выберите противопоказания к занятию бегом:

- а) ожирение IV стадии;
- б) легкая форма сахарного диабета;
- в) ревматизм в пассивной фазе;
- г) бронхиальная астма с редкими приступами.

2. Формы ЛФК при ишемической болезни сердца:

- а) акробатическая гимнастика, спортивная ходьба, кроссовый бег;
- б) спортивная ходьба, кросс по пересеченной местности, упражнения в воде, использование естественных факторов природы;
- в) лечебная гимнастика, дозированная ходьба, физические упражнения в воде и плавание, массаж, использование естественных факторов природы;
- г) тяжелая атлетика, дозированная ходьба, массаж, использование естественных факторов природы.

3. Определите болезнь - "патологические нарушения в строении клапанов сердца"?

- а) пороки сердца;
- б) ишемическая;
- в) ревматизм;
- г) бронхиальная астма.

4. Как называется болезнь, которая характеризуется повышенным артериальным давлением от устья аорты до артерии включительно?

- а) ревматизм;
- б) ишемическая;
- в) пороки сердца;
- г) гипертоническая.

5. Мышечный слой сердца называется?

- а) эндокард;
- б) миокард;
- в) эпикард;
- г) перикард.

6. Большой круг кровообращения начинается с:

- а) левого предсердия;
- б) левого желудочка;
- в) правого предсердия;
- г) правого желудочка.

7. Какие упражнения исключаются при гипертонической болезни?

- а) общеразвивающие;
- б) дыхательные;
- в) прыжки;
- г) не длительный наклон головы вниз.

8. Причинами инсульта могут быть?

- а) атеросклероз;
- б) гипертоническая болезнь;
- в) тромбоз сосудов или эмболия;
- г) все верно.

9. ЛФК в остром периоде при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

- а) упражнения лежа, затем сидя, двигательный режим постепенно расширяется;
- б) дозированная ходьба, упражнения в движении;
- в) дозированная ЛФК, умеренные физические нагрузки, циклические виды (ходьба, лыжи);
- г) все верно.

10. Что такое сердечно-сосудистая система?

- а) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;
- б) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека;
- в) целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных структур;
- г) система органов, обеспечивающая циркуляцию кислорода в организме человека.

Тема 1.3 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

1. Опорно-двигательный аппарат это?

- а) совокупность других систем организма (костной и мышечной), которая позволяет человеку управлять своим телом и перемещаться в пространстве;
- б) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;
- в) целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных структур;
- г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.

2. Недостаточная двигательная активность - это?

- а) гиперкинезия;
- б) гипотрофия;
- в) гипокинезия;
- г) гипертрофия.

3. При нарушениях двигательных функций в связи с травмой головного мозга назначают ЛФК:

- а) пассивные;
- б) активные;

г) все верно.

4. При переломе костей таза применяют следующие положения:

а) в гамаке;

б) с валиком;

в) в положение "лягушки";

г) все верно.

5. Лицам, страдающим остеохондрозом позвоночника, рекомендуют формы занятий:

а) прыжки;

б) бег "трусцой";

в) подъем штанги и других тяжестей;

г) утренняя гигиеническая гимнастика, вытяжение позвоночника, плавание, лечебная гимнастика.

6. Плоскостопие - это:

а) деформация свода стопы;

б) супинация стопы;

в) пронация стопы;

г) все верно.

7. Упражнения, уменьшающие дефекты осанки, исправляющие деформации отдельных частей тела, называются:

а) специальные;

б) изометрические;

в) корригирующие;

г) пассивные.

8. При сколиозе противопоказаны:

а) корригирующая лечебная гимнастика;

б) коррекция положением;

в) элементы спорта;

г) физические упражнения, увеличивающие гибкость позвоночника и приводящие его к перерастяжению.

9. По форме искривления различают сколиозы:

а) поясничный;

б) комбинированный;

в) С- и S-образный;

г) грудной.

10. При коррекции позвоночника используются упражнения?

а) упражнения на вытяжение;

б) упражнения для развития подвижности позвоночника;

в) упражнения на равновесие;

г) все верно.

Тема 1.4 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.

1. Дыхательная система - это?

а) совокупность других систем организма (костной и мышечной), которая позволяет человеку управлять своим телом и перемещаться в пространстве;

б) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;

в) целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных структур;

г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.

2. Пробы применяемые для дыхательной системы:

а) проба Генчи;

б) проба Штанге;

в) проба Генчи и проба Штанге;

г) ортостатическая проба Генчи.

3. При остром бронхите применяют упражнения:

а) общеразвивающие;

б) дыхательные;

в) упражнения для откашливания мокроты;

г) все верно.

4. Дыхательные упражнения подразделяются:

а) динамические и статические;

б) монотонные;

в) идеомоторные;

г) катаральные.

5. Укажите типы дыхания:

а) верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное;

б) грудное, брюшное, диафрагмальное;

в) верхнегрудное, нижнегрудное, брюшное;

г) верхнегрудное, диафрагмальное.

6. В состоянии покоя человек использует:

а) 30 - 40 % дыхательной поверхности легких;

б) 20 - 25 % дыхательной поверхности легких;

в) 25 - 30 % дыхательной поверхности легких;

г) 15 - 20 % дыхательной поверхности легких.

7. При бронхиальной астме используют:

а) расслабление дыхательной мускулатуры с помощью массажа;

- б) выполнение гимнастики с акцентом на вдох;  
в) включение диафрагмального и межреберного дыхания;  
г) а), в).
8. Острый бронхит - это?  
а) диффузное, длительно протекающее необратимое поражение бронхиального дерева;  
б) воспаление паренхимы и интеруальной ткани легких;  
в) диффузное острое воспаление трахеобронхиального дерева;  
г) воспалительное поражение плевры с образованием фиброзного налета на ее поверхности.
9. Дыхательные упражнения по Бутейко основаны на:  
а) выполнении дыхательных упражнений с задержкой дыхания пр выдохе;  
б) вдох и выдох в быстрых темпах;  
в) удлиненный выдох и быстрый вдох;  
г) задержка дыхания на воде.
10. Дыхательные упражнения применяют с целью:  
а) научить больного дышать правильно;  
б) для тренировки дыхательных мышц;  
в) улучшения состояния дыхательной системы;  
г) все верно.
- Тема 1.5 Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
1. В каком отделе спинного мозга имеются утолщения?  
а) в шейном и пояснично-крестцовом;  
б) в грудном и крестцовом;  
в) в шейном;  
г) в поясничном.
2. Что составляет центральную нервную систему?  
а) головной мозг;  
б) спинной мозг;  
в) нервы;  
г) нервные узлы.
3. Что составляет периферическую нервную систему?  
а) головной мозг;  
б) спинной мозг;  
в) нервы;  
г) нервные узлы.
4. Окончания чувствительных нервных волокон, или чувствительные клетки, называются:  
а) рефлексом;  
б) нейроном;  
в) рецептором;  
г) гипофиз.
5. Путь спинномозгового рефлекса:  
а) головной мозг - рецептор - мышца - спинной мозг,  
б) рецептор - спинной мозг - головной мозг - мышца;  
в) мышца - спинной мозг • головной мозг - рецептор;  
г) спинной мозг - рецептор - мышца - головной мозг.
6. Парасимпатическая нервная система:  
а) не влияет на сокращение кожных мышц;  
б) вызывает сокращение кожных мышц;  
в) вызывает расслабление кожных мышц;  
г) все верно.
7. Что такое солнечное сплетение?  
а) нервы;  
б) нервные клетки;  
в) дополнительные нервные узлы в области живота;  
г) нейроны.
8. Нервная система - это?  
а) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;  
б) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека;  
в) целостная морфологическая и функциональная совокупность одинаковых взаимосвязанных структур;  
г) сложная сеть клеток и тканей, которая передает сообщения между мозгом и остальными частями тела.
9. При лечении положением неврита лицевого нерва рекомендуют спать (лежать):  
а) на спине;  
б) на боку (на стороне поражения);  
в) на здоровом боку;  
г) на животе.
10. ЛФК при невритах и невралгиях помогает восстановить:  
а) подвижность в суставе;  
б) силу мышц;  
в) бытовые навыки;  
г) все верно.

**Тема 1.6 Виды оздоровительной гимнастики.****1. Что означает слово «гимнастика»?**

- а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
- б) популярный вид спорта;
- в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г) способ поддержания эмоционального здоровья.

**2. Утренняя гимнастика это –?**

- а) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
- б) элемент двигательной активности;
- в) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
- г) разминка для мышц и суставов.

**3. Лечебная гимнастика при переломах назначается:**

- а) для улучшения общего состояния;
- б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
- в) для тренировки вестибулярного аппарата;
- г) для снижения болевого синдрома.

**4. К формам проведения лечебной гимнастики относят:**

- а) экстремальные виды туризма;
- б) велоспорт;
- в) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
- г) легкая и тяжелая атлетика.

**5. Основная цель утренней гимнастики:**

- а) расслабление мышц и связок;
- б) укрепление нервной системы;
- в) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
- г) развитие силы воли.

**6. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:**

- а) современный вид танца;
- б) акробатические упражнения;
- в) музыкально-ритмическое воспитание;
- г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.

**7. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:**

- а) концентрации памяти;
- б) укрепление мышечной памяти;
- в) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
- г) восстановление дыхания.

**8. Что называют стретчингом?**

- а) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц (+);
- б) виды упражнений на брусьях;
- в) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
- г) ряд акробатических упражнений.

**9. Классификация видов гимнастики:**

- а) тренировочные;
- б) развивающие;
- в) основные;
- г) оздоровительные, развивающие, спортивные;

**10. Основная задача стретчинга:**

- а) развитие выносливости;
- б) укрепление мышечной ткани;
- в) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
- г) повышение эстетики тела.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ****Тема 1.2 Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.**

1. Опишите строение и функции сердечно-сосудистой системы.
2. Назовите виды заболеваний сердечно-сосудистой системы.
3. Перечислите физические упражнения которые можно выполнять при ишемической болезни.
4. Составьте комплекс физических упражнений для больного гипертонической болезнью.
5. Что такое Ревматизм?
6. Перечислите формы ЛФК при болезни порок сердца.
7. Охарактеризуйте ЛФК в остром периоде при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Назовите причины инсульта, профилактические меры.
9. Дайте характеристику атеросклерозу, какие упражнения можно выполнять при этой болезни.
10. Что такое стенокардия? Задачи ЛФК при стенокардии.

**Тема 1.3 Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.**

1. Опишите строение опорно-двигательного аппарата, его функции.
2. Назовите виды заболеваний опорно-двигательного аппарата.
3. Составьте комплекс физических упражнений при заболевании сколиоз.
4. Какие органы относятся к опорно-двигательному аппарату?

5. Охарактеризуйте строение и виды костей, их функции.
6. Опишите строение мышечной системы, ее функции.
7. Перечислите пороки и аномалии развития костей.
8. Назовите заболевания суставов, профилактика заболеваний суставов.
9. Охарактеризуйте дефекты осанки и деформации опорно-двигательного аппарата.
10. Перечислите травмы опорно-двигательного аппарата, их профилактика.

Тема 1.4 Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.

1. Назовите профилактику заболеваний органов дыхания у спортсменов.
2. Составьте примерный комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.
3. Опишите дыхательные пробы Штанге и Генчи.
4. Перечислите болезни органов систем дыхания.
5. Дайте характеристику анатомическому строению дыхательной системы, ее функции.
6. Назовите профилактику заболеваний: бронхиальная астма, пневмония, бронхит и плеврит.
7. Что такое бронхиальная астма. Этиология, патогенез, клиническая картина, профилактика.
8. Опишите механизм лечебного действия, содержание и формы лечебной гимнастики для дыхательной системы.
9. Перечислите применение частных методик для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.
10. Что такое жизненная емкость легких, как ее определять?

Тема 1.5 Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы.

1. Дайте определение нервной системе, ее функции.
2. Опишите заболевания и травмы центральной нервной системы.
3. Охарактеризуйте строение нервной системы.
4. Составьте примерный комплекс упражнений при заболеваниях нервной системы.
5. Назовите заболевания и травмы головного мозга.
6. Охарактеризуйте лечебную гимнастику при церебральных параличах.
7. Опишите травмы и заболевания периферической нервной системы.
8. Составьте комплекс лечебной физической культуры при травмах периферической нервной системы.
9. Назовите виды массажа при травмах центральной и периферической нервной систем.
10. Охарактеризуйте профилактику травматизма центральной и периферической нервных систем.

Тема 1.6 Виды оздоровительной гимнастики

1. Дайте характеристику гигиенической гимнастики, ее функции.
2. Что такое стретчинг? Какую роль играет в развитии физических качеств?
3. Какие упражнения относятся к производственной гимнастике.
4. Для чего нужна оздоровительная гимнастика.
5. Назовите виды упражнений из Хатха-йоги.
6. Перечислите основные виды оздоровительной гимнастики, ее функции.
7. Опишите ритмическую гимнастику, ее функции.
8. Составьте комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
9. Что такое Калланетика? Ее функции.
10. Назовите виды упражнений дыхательной гимнастики, ее функции.

Тема 1.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Что такое ППФП? ее функции.
2. Назовите прикладные виды деятельности.
3. Какое место ППФП занимает в системе физического воспитания студента?
4. Перечислите цели и задачи ППФП.
5. Опишите методику подбора средств ППФП студентов для разных факультетов.
6. Назовите систему контроля ППФП студентов.
7. Составьте комплекс упражнений для ППФП.
8. Опишите организацию и формы ППФП в вузе.
9. Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП.
10. Дайте характеристику личной и социально-экономической необходимости специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.

## ВЕСТИ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Тема 1.7 Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в период обучения. Все проработанные часы должны быть отражены в дневнике самостоятельной работы с указанием характера выполняемой работы, затраченного времени и

## 6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7)

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"

1. Какое место ППФП занимает в системе физического воспитания студента?
2. Перечислите основные виды оздоровительной гимнастики, ее функции.
3. Дайте определение нервной системе, ее функции.
4. Опишите заболевания и травмы центральной нервной системы.
5. Охарактеризуйте строение нервной системы.
6. Перечислите болезни органов систем дыхания.
7. Дайте характеристику анатомическому строению дыхательной системы, ее функции.
8. Какие органы относятся к опорно-двигательному аппарату?
9. Опишите строение опорно-двигательного аппарата, его функции.
10. Назовите виды заболеваний опорно-двигательного аппарата.



11. Опишите строение и функции сердечно-сосудистой системы.
12. Назовите виды заболеваний сердечно-сосудистой системы.
13. Краткая характеристика заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата.
14. Дайте краткую характеристику основных и дополнительных средств и форм ЛФК.
15. Перечислите показания и противопоказания к проведению ЛФК.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Дайте характеристику личной и социально-экономической необходимости специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
2. Опишите методику подбора средств ППФП студентов для разных факультетов.
3. Охарактеризуйте профилактику травматизма центральной и периферической нервных систем.
4. Назовите виды массажа при травмах центральной и периферической нервной систем.
5. Назовите профилактику заболеваний: бронхиальная астма, пневмония, бронхит и плеврит.
6. Что такое бронхиальная астма. Этиология, патогенез, клиническая картина, профилактика.
7. Опишите механизм лечебного действия, содержание и формы лечебной гимнастики для дыхательной системы.
8. Назовите профилактику заболеваний органов дыхания у спортсменов.
9. Охарактеризуйте строение и виды костей, их функции.
10. Опишите строение мышечной системы, ее функции.
11. Перечислите пороки и аномалии развития костей.
12. Назовите заболевания суставов, профилактика заболеваний суставов.
13. Перечислите физические упражнения которые можно выполнять при ишемической болезни.
14. Назовите механизмы лечебного действия физических упражнений на дыхательную систему.
15. Перечислите травмы опорно-двигательного аппарат, их профилактика.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ВЛАДЕТЬ"

1. Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями(выполнить практические 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. Составьте комплекс физических упражнений для больного гипертонической болезнью.
5. Составьте комплекс физических упражнений при заболевании сколиоз.
6. Составьте примерный комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.
7. Опишите дыхательные пробы Штанге и Генчи.
8. Что такое жизненная емкость легких, как ее определять?
9. Составьте примерный комплекс упражнений при заболеваниях нервной системы.
10. Составьте комплекс лечебной физической культуры при травмах периферической нервной системы.
11. Составьте комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
12. Назовите виды упражнений дыхательной гимнастики, ее функции.
13. Составьте комплекс упражнений для ППФП.
14. Составьте индивидуальную программу физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.
15. Самоконтроль с применением антропометрических изменений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

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

1. Лечебная физкультура – это?
  - а) мануальная техника с приемами рефлекторного воздействия на тело.
  - б) раздел гигиены, направленный на соблюдение правил в личной жизни.
  - в) система профилактики, лечения и реабилитации заболеваний с помощью физических упражнений.
  - г) многократный процесс с воздействием солнечных лучей, охлаждения и тепла.
2. К средствам лечебной физкультуры относят:
  - а) макробиотическая диета, комплекс кардио;
  - б) баночный и спортивный массаж;
  - в) физические упражнения, двигательный режим, лечебный массаж;
  - г) иммобилизация, лечебные блокады.
3. Для какого возраста показана лечебная физическая культура?
  - а) 25-40 лет;
  - б) 50-80 лет;
  - в) 18-25 лет;
  - г) для любого возраста.
4. Лечебная физкультура разделяет два вида тренировок:
  - а) общая и специальная;
  - б) силовая и базовая;
  - в) ступенчатая и объемная;
  - г) групповая и индивидуальная.
5. Какие упражнения исключаются при гипертонической болезни?
  - а) общеразвивающие;
  - б) дыхательные;
  - в) прыжки;
  - г) не длительный наклон головы вниз.

в) целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных структур;

г) система органов, обеспечивающая циркуляцию кислорода в организме человека.

7. Опорно-двигательный аппарат это?

а) совокупность других систем организма (костной и мышечной), которая позволяет человеку управлять своим телом и перемещаться в пространстве;

б) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;

в) целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных структур;

г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.

8. Недостаточная двигательная активность - это?

а) гиперкинезия;

б) гипотрофия;

в) гипокинезия;

г) гипертрофия.

9. По форме искривления различают сколиозы:

а) поясничный;

б) комбинированный;

в) С- и S-образный;

г) грудной.

10. Дыхательная система - это?

а) совокупность других систем организма (костной и мышечной), которая позволяет человеку управлять своим телом и перемещаться в пространстве;

б) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;

в) целостная морфологическая и функциональная совокупность различных взаимосвязанных структур;

г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.

11. Дыхательные упражнения подразделяются:

а) динамические и статические;

б) монотонные;

в) идеомоторные;

г) катаральные.

12. Нервная система - это?

а) система органов, обеспечивающая циркуляцию крови в организме человека;

б) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека;

в) целостная морфологическая и функциональная совокупность одинаковых взаимосвязанных структур;

г) сложная сеть клеток и тканей, которая передает сообщения между мозгом и остальными частями тела.

13. Что означает слово «гимнастика»?

а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;

б) популярный вид спорта;

в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

г) способ поддержания эмоционального здоровья.

14. Утренняя гимнастика это –?

а) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;

б) элемент двигательной активности;

в) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;

г) разминка для мышц и суставов.

15. Классификация видов гимнастики:

а) тренировочные;

б) развивающие;

в) основные;

г) оздоровительные, развивающие, спортивные.

## 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	Черных А. В. Лечебная физическая культура. Часть 1 [Электронный ресурс]:Методическое пособие для практических и лабораторных работ. - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 112 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/140392">https://e.lanbook.com/book/140392</a>
Л.1.2	Токарь Е. В. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]:. - Благовещенск: АМГУ, 2018. - 76 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/156562">https://e.lanbook.com/book/156562</a>
Л.1.3	Федотова И. В., Таможникова И. С. Лечебная физическая культура: Практикум. Часть 1 [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2018. - 156 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/158193">https://e.lanbook.com/book/158193</a>
Л.1.4	Красильникова Е. В. Лечебная физическая культура для студентов с патологией органов дыхания [Электронный ресурс]:. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2018. - 111 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/169606">https://e.lanbook.com/book/169606</a>
Л.1.5	Спатаева М. Х. Лечебная физическая культура в неврологии [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2017. - 256 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563141">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563141</a>
Л.1.6	Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 212 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/311900">https://e.lanbook.com/book/311900</a>
Л.1.7	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>
Л.1.8	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>
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>	
Л.2.1	Прядченко В. Ф., Кудрявцев М. Д., Сундуков А. С., Дорошенко С. А., Янова М. Г., Янов В. В. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях позвоночника у студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Красноярск: СФУ, 2018. - 90 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/157594">https://e.lanbook.com/book/157594</a>
Л.2.2	Мищенко И. А. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. - 59 с. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576725">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576725</a>
Л.2.3	Бакирова А. У., Хабибуллин Р. М., Ахмадуллина Э. Т., Хабибуллин И. М. Лечебная физическая культура. Пауэрлифтинг [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Уфа: БГАУ, 2021. - 60 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/201038">https://e.lanbook.com/book/201038</a>
Л.2.4	Мелентьева Н. Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения и слуха [Электронный ресурс]:учебное пособие для спо. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/310271">https://e.lanbook.com/book/310271</a>
Л.2.5	Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. – Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/195475">https://e.lanbook.com/book/195475</a>
Л.2.6	Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура. (Бакалавриат) [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2020. - 311 с. – Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/932717">https://book.ru/book/932717</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	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: <a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a>
7.3.5	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</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  
Руководитель ОПОП  
канд. биол. наук доц.Хайрулина Т.П. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кузнецова Е.В. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. биол. наук доц.Хайрулина Т.П. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кузнецова Е.В. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. биол. наук доц.Хайрулина Т.П. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кузнецова Е.В. \_\_\_\_\_

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы  
Руководитель ОПОП  
канд. биол. наук доц.Хайрулина Т.П. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
**Социально-экономические науки**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Мельникова Е.Н. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры  
**Пищевые технологии и промышленная инженерия**  
Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Кузнецова Е.В. \_\_\_\_\_