

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.01.01 Учебно-тренировочный модуль

Кафедра:	Социально-экономические науки
Направление подготовки:	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Направленность (профиль):	Проектирование программного обеспечения
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год набора:	2023
Общая трудоемкость:	328 часов/0 з.е.

Мелеуз, 2023 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)

"Учебно-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 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (приказ Минобрнауки России от 20.07.2022 г. № 424)

Руководитель ОПОП

 _____ доцент, к.п.н. доцент Яшин Д.Д.

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
Информационные технологии и системы управления

Протокол от 29 июня 2023 г. № 11

И.о зав. кафедрой Одиноква 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:**

Достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности в результате формирования знаний, умений и навыков, методически обоснованно и целенаправленно использовать методы и средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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 последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Секционно-спортивный модуль	1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Специально-тренировочный модуль	1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Физическая культура и спорт	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	17 1/6		17 1/6		17		17 1/6		17 4/6		17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Итого ауд.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Контактная работа	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	72	72
Сам. работа	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	46	46	256	256
Итого	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	58	58	328	328

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 1,2,3,4,5,6 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
-------------	---	---------	-------	------------	-------------	-----------------------------------	--------------------

	Раздел 1.Раздел 1. Совершенствование физических способностей. Развитие выносливости и силы.						
1.1	Тема 1.1 Строевые упражнения. Содержание: выполнение общепринятых строевых команд, построение, перестроения на месте и в движении, передвижение строем. Уметь: выполнять общепринятые строевые команды. Владеть: техникой построения в шеренгу, перестроения на месте и в движении и передвижения строем. /Пр/	1	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, тестирование
1.2	Тема 1.1 Строевые упражнения. Содержание: общепринятые строевые команды, размыкание и смыкание, построение в шеренгу, в колонну, круг. Знать: строевые команды для построения, перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Уметь: выполнять команды для размыкания и смыкания, построения в шеренгу, в колонну, в круг. Владеть: техникой выполнения строевых упражнений. /Ср/	1	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
1.3	Тема 1.2 Упражнения для развития выносливости и силы. Содержание: равномерный бег на длинные дистанции, бег на 150 м. сериями с учетом времени, прыжки через скакалку, подтягивание (юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине), отжимание, поднятие туловища из положения лежа, прыжок в длину, прыжки со скакалкой, упражнения с гантелями, упражнения с набивным мячом. Уметь: составить комплекс упражнений для развития выносливости и силы. Владеть: техникой выполнения упражнений для развития выносливости и силы. /Пр/	1	8	0	0	УК-7.2,УК-7.3	контрольное тестирование уровня подготовленности студентов
1.4	Тема 1.2 Упражнения для развития выносливости и силы. Содержание: методы и средства развития выносливости, скоростной и силовой выносливости, методы и средства развития силы, упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса, мышц спины, брюшного пресса, ног. Знать: методы и средства развития скоростной и силовой выносливости и силы. Уметь: составлять комплекс упражнений для развития скоростной и силовой выносливости и силы. Владеть: техникой выполнения	1	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	упражнений для развития скоростной и силовой выносливости и силы. /Ср/						
1.5	<p>Тема 1.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами двигательной активности. Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности. Уметь: организовывать самостоятельные занятия различными видами двигательной активности. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. /Ср/</p>	1	24	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, вести дневник самоконтроля
1.6	<p>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/</p>	1	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование
	<p>Раздел 2.Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Развитие гибкости и ловкости.</p>						
2.1	<p>Тема 2.1 Упражнения для развития гибкости и ловкости. Содержание: наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него; пружинные маховые движения ч отягощениями и без них; стрейчинг, упражнения на</p>	2	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	Устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня подготовленности студента

	<p>расслабление, прохождение полосы препятствий, повторение движений партнера, различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и гимнастическому бревну, прыжок в заданное место, жонглирование двумя-тремя мячами.</p> <p>Уметь: составлять комплекс упражнений для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений для развития гибкости и ловкости. /Пр/</p>						
2.2	<p>Тема 2.1 Упражнения для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Содержание: виды гибкости: активная, пассивная, общая, специальная и избыточная; методы и средства развития гибкости, виды ловкости, стадии ловкости, значение ловкости в спорте, методы и средства развития ловкости.</p> <p>Знать: методы и средства развития физических качеств гибкость и ловкость.</p> <p>Уметь: составлять комплекс упражнений для развития активной, пассивной, общей, специальной гибкости и ловкости.</p> <p>Владеть: техникой выполнения упражнений для развития активной, пассивной, общей, специальной гибкости и ловкости. /Ср/</p>	2	14	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
2.3	<p>Тема 2.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.</p> <p>Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями для развития гибкости и ловкости. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для развития гибкости и ловкости. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами двигательной активности для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности для развития гибкости и ловкости.</p> <p>Уметь: организовывать самостоятельные занятия</p>	2	28	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, вести дневник самоконтроля

	различными видами двигательной активности для развития гибкости и ловкости. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для развития гибкости и ловкости. /Ср/						
2.4	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 совершенствования. /Зачёт/	2	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование
	Раздел 3.Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Развитие выносливости и быстроты.						
3.1	Тема 3.1 Упражнения для развития быстроты и выносливости. Содержание: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200 метров, специально-беговые упражнения, старты из различных положений, броски мяча в быстром темпе одной и двумя руками, эстафетный бег, равномерный бег на длинные дистанции, бег на 100 м. сериями с учетом времени, прыжки через скакалку, кроссовая подготовка. Уметь: составлять комплекс упражнений для развития быстроты и выносливости. Владеть: техникой выполнения упражнений на развитие быстроты и выносливости. /Пр/	3	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня подготовленности студента
3.2	Тема 3.1 Упражнения для развития быстроты. Содержание: методы и средства развития быстроты, разновидности быстроты, факторы обуславливающие проявление быстроты, значение быстроты в спорте. Знать: методы и средства развития быстроты. Уметь: составлять комплекс упражнений для развития различных видов физического качества быстрота. Владеть: техникой выполнения упражнений для развития различных видов быстроты. /Ср/	3	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
3.3	Тема 3.2 Самостоятельная организация рациональной	3	34	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, вести

	<p>двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями для развития выносливости и быстроты. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для развития выносливости и быстроты. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами двигательной активности для развития выносливости и быстроты. Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности для развития выносливости и быстроты. Уметь: организовывать самостоятельные занятия различными видами двигательной активности для развития выносливости и быстроты. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для развития выносливости и быстроты. /Ср/</p>						дневник самоконтроля
3.4	<p>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 совершенствования. /Зачёт/</p>	3	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование
	<p>Раздел 4.Раздел 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка (легкая атлетика)</p>						
4.1	<p>Тема 4.1 Средства ППФП для студентов. Содержание: бег на короткие дистанции 30, 60, 100 метров; прыжки с места; равномерный бег 12 минут, бег на средние дистанции 600, 800, 1000 метров; прыжки с</p>	4	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня подготовленности студента

	<p>разбега; метание гранаты. Уметь: применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки. Владеть: техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/</p>						
4.2	<p>Тема 4.1 Средства ППФП для студентов. Содержание: методика выполнения техники бега на короткие дистанции, методика выполнения техники прыжка с места, правила проведения соревнований в беге на короткие дистанции, правила выполнения прыжка с места, методика выполнения техники бега на средние дистанции, прыжки с разбега, метания гранаты; правила проведения соревнований в беге на средние дистанции, прыжках с разбега, метания гранаты. Знать: средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: использовать средства и методы для выполнения техники бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты. Владеть: техникой выполнения бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты. /Ср/</p>	4	16	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
4.3	<p>Тема 4.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями для бега на короткие и средние дистанции, прыжков с места и с разбега, метания гранаты. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями в беге на короткие и средние дистанции, прыжки с места и с разбега, метания гранаты. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами двигательной активности. Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты.</p>	4	26	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, вести дневник самоконтроля

	<p>Уметь: организовывать самостоятельные занятия различными видами двигательной активности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты.</p> <p>Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты. /Ср/</p>						
4.4	<p>Контроль.</p> <p>Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>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.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/</p>	4	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование
	Раздел 5.Раздел 5. Профессионально - прикладная физическая подготовка (плавание)						
5.1	<p>Тема 5.1 ППФП - плавание.</p> <p>Содержание: освоение с водой, упражнения пловца на суше и в воде, задержки дыхания и способы движения в воде, повороты в плавании кроль на груди, старты в плавании, вольный стиль плавания.</p> <p>Уметь: использовать плавание для организации самостоятельных занятий.</p> <p>Владеть: техникой плавания кроль на груди и вольным стилем. /Пр/</p>	5	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, тестирование, контроль уровня подготовленности студента
5.2	<p>Тема 5.1 ППФП - плавание.</p> <p>Содержание: краткая история появления плавания, виды плавания, правила проведения соревнований по плаванию, методика и средства обучения плаванию.</p> <p>Знать: виды и стили плавания, правила проведения соревнований по плаванию.</p> <p>Уметь: организовывать соревнования по плаванию.</p> <p>Владеть: методикой и средствами обучения плаванию. /Ср/</p>	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
5.3	<p>Тема 5.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.</p> <p>Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий</p>	5	30	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, вести дневник самоконтроля

	<p>плаванием. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий плаванием. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при занятиях плаванием. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий плаванием. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий плаванием.</p> <p>Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности в плавании.</p> <p>Уметь: организовывать самостоятельные занятия плаванием.</p> <p>Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий плаванием. /Ср/</p>						
5.4	<p>Контроль.</p> <p>Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>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.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/</p>	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование
	Раздел 6.Раздел 6. Профессионально - прикладная физическая подготовка (гимнастика)						
6.1	<p>Тема 6.1 ППФП - гимнастика.</p> <p>Содержание: техника акробатических упражнений в гимнастике, техника перекатов и группировки в гимнастике, техника кувырка вперед и назад, техника стойки на лопатках и мостик в гимнастике.</p> <p>Уметь: применять средства прикладных видов гимнастики.</p> <p>Владеть: навыками выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. /Пр/</p>	6	12	0	0	УК-7.2,УК-7.3	устный опрос, тестирование, контрольное тестирование уровня подготовленности
6.2	<p>Тема 6.1 ППФП - гимнастика.</p> <p>Содержание: виды гимнастики, классификация гимнастических упражнений, методы и средства обучения гимнастическим упражнениям, правила проведения соревнований по гимнастике, краткая история развития гимнастики как вида спорта.</p> <p>Знать: основы техники выполнения упражнений</p>	6	16	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	<p>прикладных видов гимнастики, основы страховки и само страховки.</p> <p>Уметь: использовать прикладные виды упражнений гимнастики в организации самостоятельных занятий.</p> <p>Владеть: методами и средствами обучения прикладных видов гимнастики /Ср/</p>						
6.3	<p>Тема 6.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.</p> <p>Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий гимнастикой. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий гимнастикой. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий гимнастикой. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий гимнастикой.</p> <p>Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности в гимнастике.</p> <p>Уметь: организовывать самостоятельные занятия гимнастикой.</p> <p>Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий гимнастикой. /Ср/</p>	6	30	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, вести дневник самоконтроля
6.4	<p>Контроль.</p> <p>Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p> <p>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.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/</p>	6	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

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

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	1. Недостаточный: компетенции не сформированы.	2. Пороговый: компетенции сформированы.	3. Продвинутый: компетенции сформированы.	4. Высокий: компетенции сформированы.
Знания:	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
Умения:	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.
Навыки:	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	Обучающийся	Обучающийся	Обучающийся
-------------	-------------	-------------	-------------

<p>демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<p>демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы. 	<p>демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
0 - 59 баллов	60 - 69 баллов	70 - 89 баллов	90 - 100 баллов
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»	Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»	Оценка «зачтено/отлично», «отлично»

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

ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.	
1. 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	
2. 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	
3. 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
4. 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

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

Раздел 1. Совершенствование физических способностей. Развитие выносливости и силы.

Тема 1.1 Строевые упражнения.

1. Что такое строевые упражнения?
2. Назовите команды для выполнения построения в две шеренги.
3. Какие перестроения вы знаете?
4. Какую команду подают для перестроения из одной колонны в три в движении?
5. Что такое движение змейкой и противоходом?
6. Перечислите команды для выполнения размыкания и смыкания.
7. Что такое колонна?
8. По какой команде учащиеся начинают передвижение по залу?
9. Объясните движение по диагонали.
10. Назовите виды передвижения по залу.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Развитие гибкости и ловкости

Тема 2.1 Упражнения для развития гибкости и ловкости.

1. Дайте определение физическому качеству - гибкость.
2. Что такое ловкость?
3. Назовите виды гибкости.
4. Перечислите методы развития гибкости.
5. Определите значение ловкости в спорте.
6. Как определить вид гибкости?
7. Назовите стадии ловкости.
8. Дайте характеристику пассивной и активной гибкости.
9. Перечислите методы развития ловкости.
10. Самое распространенное упражнение для развития гибкости?

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Развитие выносливости и быстроты.

Тема 3.1 Упражнения для развития выносливости и быстроты.

1. Что такое выносливость?
2. Перечислите виды выносливости.
3. Назовите методы развития выносливости
4. Дайте характеристику физическому качеству быстрота.
5. Наиболее распространенное упражнение для развития выносливости.
6. Перечислите методы развития быстроты.

7. Какие средства используют для развития быстроты?
8. Дайте определение общей выносливости.
9. Самое распространенное упражнение для развития быстроты?
10. Что такое специальная выносливость?

Раздел 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка (легкая атлетика)

Тема 4.1 Средства ППФП для студентов.

1. Какие виды легкой атлетики вы знаете?
2. Перечислите виды стартов в легкой атлетике.
3. Сколько фаз в прыжке с разбега?
4. Назовите короткие дистанции в легкой атлетике.
5. Какие виды прыжков вы знаете?
6. Что такое метание? назовите виды метания.
7. Перечислите средние дистанции в легкой атлетике.
8. Что такое спринт?
9. Назовите дистанцию марафона.
10. Как называется бег по пересеченной местности?

Раздел 5. Профессионально - прикладная физическая подготовка (плавание)

Тема 5.1 ППФП - плавание.

1. Что такое плавание?
2. Какие стили плавания вы знаете?
3. Назовите дистанции в плавании кроль на груди.
4. Опишите кратко правила соревнований по плаванию.
5. Перечислите виды старта в плавании.
6. Расскажите кратко историю появления плавания.
7. Какие виды плавания входят в олимпийские игры?
8. Самый быстрый стиль плавания?
9. Назовите знаменитого спортсмена по плаванию.
10. Со сколько лет можно начинать заниматься плаванием?

Раздел 6. Профессионально - прикладная физическая подготовка (гимнастика)

Тема 6.1 ППФП - гимнастика.

1. Какие виды гимнастики вы знаете?
2. Что такое кувырок?
3. Перечислите прикладные виды гимнастики?
4. Какие основные физические качества развивает гимнастика?
5. Опишите правила проведения соревнований по художественной гимнастике.
6. Что такое "мост" в гимнастике?
7. Назовите гигиенические требования к занятиям гимнастикой.
8. Какие виды прыжков в гимнастике вы знаете?
9. Перечислите виды спортивной гимнастики.
10. Сколько фаз в опорном прыжке через козла?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УК-7).

Раздел 1. Совершенствование физических способностей. Развитие выносливости и силы.

Тема 1.1 Строевые упражнения.

1. Какие действия ты должен выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчёту у тебя второй номер?
 - а) На первый счёт с левой ноги сделать шаг вперёд; на второй счёт, не переставляя правой ноги, – шаг вправо, чтобы встать впереди первого номера; на третий счёт приставить левую;
 - б) Стоять на месте;
 - в) На первый счёт левой ногой сделать шаг назад; на второй счёт, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать в затылок первому номеру; на третий счёт приставить левую ногу;
 - г) На первый счёт шаг левой назад; на второй – приставить правую.
2. Что такое Интервал?
 - а) Расстояние от первой шеренги (впереди стоящего обучающегося) до последней шеренги (позади стоящего обучающегося);
 - б) Расстояние в глубину между обучающимися;
 - в) Расстояние между флангами;
 - г) Расстояние, по фронту между обучающимися.
3. Строевые упражнения – это:
 - а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины;
 - б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции;
 - в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками;
 - г) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, выполняемые одновременно всем классом.
4. Изменение строя или размещения занимающихся -
 - а) перестроение;
 - б) размыкание;
 - в) смыкание;
 - г) колонна.
5. Как называется вид строя, когда учащиеся стоят в затылок?
 - а) линия;
 - б) ...

6. При расчёте по порядку что должен сделать замыкающий?

- а) назвать свой номер;
- б) сделать шаг левой вперёд, назвать свой номер, сказать «Расчёт окончен» и встать на своё место;
- в) сказать «Расчёт окончен»;
- г) стоя на месте назвать свой номер, сказать "Расчет окончен".

7. Чтобы провести расчет студентов, стоящих в шеренге надо подать команду:

- а) «Рассчитайтесь!»;
- б) «По порядку номеров, рассчитайсь!»;
- в) «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку номеров!»;
- г) " На первый, второй рассчитайсь!".

8. Строевые упражнения – это:

- а) Попеременно двухшажный ход;
- б) Низкий старт;
- в) Повороты на месте, перестроения;
- г) Верхняя подача.

9. Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в колонне, называется:

- а) Дистанция;
- б) Интервал;
- в) Шеренга;
- г) Промежуток.

10. Строевые упражнения служат:

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств;
- г) как средство специальной физической подготовки.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Развитие гибкости и ловкости.

Тема 2.1 Упражнения для развития гибкости и ловкости.

1. Дать определение гибкости:

- а) способность выполнять движение с большой амплитуды;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- в) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- г) способность выполнять движение с наименьшей амплитудой.

2. Дать определение активной гибкости:

- а) способность выполнять движения под воздействием внешних сил;
- б) движения с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц;
- в) движения с наименьшей амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц;
- г) способность выполнять движения под воздействием внутренних сил.

3. Дать определение пассивной гибкости:

- а) способность выполнять движения под воздействием внешних сил;
- б) движения с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц;
- в) движения с наименьшей амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц;
- г) способность выполнять движения под воздействием внутренних сил.

4. Средство воспитания гибкости:

- а) упражнения с весом внешних предметов, собственного тела, тренажерных устройств общего типа;
- б) упражнения которые можно выполнять с максимальной амплитудой;
- в) обще подготовительные гимнастические упражнения, динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц;
- г) упражнения которые можно выполнять с минимальной амплитудой.

5. Дать определение «стретчинг»:

- а) упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать анаэробные и аэробные возможности;
- б) упражнения сопряженного воздействия;
- в) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- г) упражнения напряженного воздействия.

6. Создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений:

- а) методы развития ловкости;
- б) методы развития меткости;
- в) методы развития смелости;
- г) методы развития гибкости.

7. К числу основных физических качеств относят:

- а) добродушие;
- б) ловкость;
- в) пассивная гибкость;
- г) координация.

8. Ловкость:

- а) способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях;
- б) величина абсолютной силы, отнесенная на килограмм массы тела;
- в) величина максимальных усилий;
- г) способность выполнять движение с большой амплитуды.

9. С помощью какого теста определяется ловкость?

- а) 6-ти минутный бег;

- б) подтягивание;
- в) челночный бег;
- г) бег 100 метров.

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время?

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Развитие выносливости и быстроты.

Тема 3.1 Упражнения для развития выносливости и быстроты.

1. Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:

- а) статическую;
- б) умеренную;
- в) силовую;
- г) скоростную.

2. Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость:

- а) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности;
- б) ациклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности;
- в) ациклические упражнения смешанной аэробной направленности;
- г) циклические упражнения смешанной анаэробной направленности.

3. Какие упражнения способствуют развитию общей выносливости:

- а) циклические упражнения анаэробной направленности;
- б) ациклические упражнения аэробной направленности;
- в) циклические упражнения аэробной направленности ;
- г) ациклические упражнения анаэробной направленности.

4. Тест на общую выносливость:

- а) бег на 2 км;
- б) поднятие штанги;
- в) поднятие гири;
- г) бег на 100 м.

5. Что такое выносливость?

- а) это способность выполнять физическую работу без снижения ее эффективности;
- б) один из самых простых и эффективных видов аэробики;
- в) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;
- г) способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) Прыжков в высоту;
- б) «Челночного» бега;
- в) Подвижных и спортивных игр;
- г) Бег на 2000 м.

7. Что является одним из основных физических качеств?

- а) пассивная гибкость;
- б) работоспособность;
- в) быстрота;
- г) здоровье.

8. Быстрота — это:

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) способность человека быстро набирать скорость;
- в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на дистанции;
- г) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой.

9. Какие условия должны соблюдаться при развитии быстроты:

- а) Постепенное увеличение количество повторений;
- б) Выполнение упражнений с максимальной скоростью;
- в) Умение быстро перестраиваться в различных условиях;
- г) Постепенное уменьшение количество повторений.

10. Быстрота одиночного движения - это?

- а) способность человека с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты;
- б) способность человека выполнять движения в максимальном темпе в единицу времени;
- в) способность человека наиболее быстро осуществлять выбор адекватного ответа на разнообразные раздражители в условиях дефицита времени и пространства;
- г) ответ заранее обусловленным двигательным действием на заранее обусловленный, но внезапно появляющийся сигнал.

Раздел 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка (легкая атлетика)

Тема 4.1 Средства ППФП для студентов.

1. Что такое кросс?

- а) бег с ускорением;
- б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- в) бег по пересеченной местности;
- г) разбег перед прыжком.

2. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают;

- б) бросают;
 - в) толкают;
 - г) запускают.
3. Королевой спорта называют:
- а) легкую атлетику;
 - б) художественную гимнастику;
 - в) синхронное плавание;
 - г) футбол.
4. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:
- а) бег на 5000м;
 - б) бег на 100м;
 - в) кросс;
 - г) марафонский бег.
5. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:
- а) отборочные и квалификационные;
 - б) первенства и чемпионаты;
 - в) личные, командные и лично-командные;
 - г) только командные.
6. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
- а) Бег;
 - б) Прыжки;
 - в) Поднятие тяжестей;
 - г) Метание.
7. Протяженность марафонской дистанции:
- а) 37 км 100 м;
 - б) 42 км 195 м;
 - в) 50 км 170 м;
 - г) 54 км 230 м.
8. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
- а) Разбег, отталкивание, полет, приземление;
 - б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
 - в) Разбег, подпрыгивание, приземление;
 - г) Разбег, толчок, приземление.
9. Выберите ряд, в котором перечислены упражнения, входящие в виды легкой атлетики:
- а) Бег, ходьба, прыжок, метания, многоборья;
 - б) Спортивный шаг, спортивные игры;
 - в) Подвижные игры, плавание;
 - г) Плавание.
10. В каком ряду верно указаны фазы бега на короткие дистанции?
- а) стартование, разгон, финиширование, старт;
 - б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
 - в) набор скорости, финиш;
 - г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
- Раздел 5. Профессионально - прикладная физическая подготовка (плавание)
- Тема 5.1 ППФП - плавание.
1. Какая должна быть температура в большом бассейне для пловцов?
- а) 24–28С°;
 - б) 24–27С°;
 - в) 25–28С°;
 - г) 25–27С°.
2. Что означает статическое плавание?
- а) отсутствие движения;
 - б) двигательные действия руками и ногами;
 - в) напряжение тела во время движений;
 - г) напряжение мышц рук и ног во время гребков.
3. К какой группе видов спорта относится плавание?
- а) циклические;
 - б) ациклические;
 - в) смешанные;
 - г) повторно-интервальные.
4. Назовите спортивные способы плавания?
- а) кроль, брасс, по-собачьи;
 - б) дельфин, кроль на спине, по-морскому;
 - в) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине;
 - г) брасс, баттерфляй, по-собачьи.
5. Какой стиль спортивного плавания является самым медленным?
- а) брасс;
 - б) кроль на груди;
 - в) баттерфляй;

г) кроль на спине.

6. Что подразумевает прикладное плавание?

- а) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности;
- б) совершенствование в спорте;
- в) прикладывание усилий;
- г) занятия спортом.

7. Что означает способ вольный стиль?

- а) преодоление дистанции кролем на груди;
- б) преодоление дистанции одним любым способом;
- в) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции;
- г) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз.

8. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?

- а) эффект гидродинамики;
- б) эффект гидростатики;
- в) эффект гидроневесомости;
- г) кумулятивный эффект.

9. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

- а) дыхательная и сердечно-сосудистая;
- б) мышечная и нервная;
- в) выделительная и мышечная;
- г) дыхательная и мышечная.

10. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

- а) температурой воздуха;
- б) температурой воды;
- в) температурой воды и воздуха;
- г) собственными ощущениями тепла и холода.

Раздел 6. Профессионально - прикладная физическая подготовка (гимнастика)

Тема 6.1 ППФП - гимнастика.

1. Что называют атлетической гимнастикой?

- а) один из методов развития умственной активности;
- б) основное средство развития ловкости;
- в) метод развития скорости;
- г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

2. 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.

3. 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.

4. К спортивным видам гимнастики относят:

- а) акробатическая;
- б) цирковая;
- в) атлетическая;
- г) уличная.

5. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- а) сила;
- б) скорость;
- в) красота;
- г) стройность.

6. Что называют стретчингом?

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

7. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

- а) наклоны в положении сидя;
- б) наклоны в положении лежа;
- в) наклоны в положении стоя;
- г) сгибание рук и ног в положении лежа.

8. Классификация видов гимнастики:

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

9. Вис это –?

- а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч (+);
- б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
- в) способ удерживания на снаряде;
- г) хват сверху на ширине плеч.

10. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

- а) округлая спина;
- б) резкий толчок;
- в) группировка;
- г) опора о мат.

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА (нормативы)

Раздел 1. Совершенствование физических способностей. Развитие выносливости и силы.

Тема 1.2 Упражнения для развития выносливости и силы.

1. Тестирование силы: подтягивание в висе на перекладине, количество раз, (юноши выполняют на высокой перекладине, девушки на низкой). Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

2. Тестирование выносливости: 12-минутный беговой тест Купера. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Испытуемый должен бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 12 мин. Пройденная им дистанция тщательно измеряется. Длина дистанции фиксируется, а результат оценивается по разработанной К. Купером специальной шкале.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Развитие гибкости и ловкости.

Тема 2.1 Упражнения для развития гибкости и ловкости.

1. Тестирование на гибкость: определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (—), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+).

2. Тестирование на ловкость: подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию). Студент принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Студенту предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Развитие выносливости и быстроты.

Тема 3.1 Упражнения для развития выносливости и быстроты.

1. Тестирование на быстроту: Бег на 100 м. Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «НА СТАРТ», «ВНИМАНИЕ», «МАРШ». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Встав к линии старта, по команде: «МАРШ» пробежать 100 м. В случае падения, срыва и т.п. проверяемого при выполнении контрольного упражнения ему предоставляется дополнительная попытка для повторного выполнения упражнения. В случае повторного падения, срыва и т.п. проверяемого упражнение считается невыполненным.

2. Тест на выносливость: применяется длительный бег юноши - 3000 м, девушки - 2000 м, испытуемые должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стараясь преодолеть заданное расстояние за минимально возможное время.

Раздел 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка (легкая атлетика)

Тема 4.1 Средства ППФП для студентов.

1. Тестирование прыжков в длину с места: Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

2. Тестирование метание гранаты на дальность: метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места падения спортивного снаряда.

Раздел 5. Профессионально - прикладная физическая подготовка (плавание).

Тема 5.1 ППФП - плавание.

1. Тестирование проплыть дистанцию 100 м: допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания — произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

2. Тестирование проплыть 50 м: допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания — произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Раздел 6. Профессионально - прикладная физическая подготовка (гимнастика)

Тема 6.1 ППФП - гимнастика.

1. Выполнить три кувырка вперед. Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку. Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения.

2. Выполнить акробатическое соединение из 3 соединений: перекаат в группировке, стойка на лопатках, мост.

Студент встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет комбинацию.

7. Использование каких тестов поможет определить уровень физической подготовленности?
8. Перечислите медицинские группы здоровья и цель их определения.
9. Какие виды спорта в учебном процессе наиболее эффективны в периоды максимальных психоэмоциональных и умственных нагрузок?
10. Перечислите признаки и симптомы перетренированности.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Развитие гибкости и ловкости

Тема 2.1 Упражнения для развития гибкости и ловкости

1. Дайте характеристику физическому качеству гибкость?
2. Какие виды гибкости вы знаете?
3. Перечислите средства и методы развития гибкости.
4. Назовите упражнения для развития гибкости.
5. Перечислите методические рекомендации по предупреждению травматизма при развитии гибкости.
6. Охарактеризуйте физическое качество ловкость?
7. Назовите средства и методы развития ловкости.
8. Опишите методические рекомендации по предупреждению травматизма при развитии ловкости.
9. Перечислите упражнения для развития ловкости.
10. Какие виды ловкости вы знаете?

Тема 2.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности

1. Определите оптимальную двигательную активность для развития гибкости, ее влияние на здоровье и работоспособность организма человека.
2. Какие цели наиболее популярны у студентов при принятии решения организовать самостоятельные занятия физической культурой для развития ловкости и гибкости?
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий для развития гибкости и ловкости?
4. Перечислите формы самостоятельных занятий для развития ловкости. В чем заключаются особенности каждой формы самостоятельных занятий?
5. Какова структура самостоятельного занятия для развития гибкости?
6. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий для развития гибкости и пульсом?
7. Использование каких тестов поможет определить уровень физической подготовленности гибкости и ловкости?
8. Как влияют занятия для развития гибкости и ловкости на здоровье студента?
9. Какие виды упражнений для развития гибкости в учебном процессе наиболее эффективны в периоды максимальных психоэмоциональных и умственных нагрузок?
10. Перечислите признаки и симптомы перетренированности при занятиях упражнениями для развития гибкости и ловкости.

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Развитие выносливости и быстроты.

Тема 3.1 Упражнения для развития выносливости и быстроты

1. Охарактеризуйте физическое качество быстрота?
2. Какие виды быстроты вы знаете?
3. Назовите средства развития быстроты.
4. Опишите методы развития быстроты.
5. Перечислите методические рекомендации по предупреждению травматизма при развитии быстроты.
6. Какие упражнения используют для развития быстроты?
7. В каких видах спорта наиболее важно развивать выносливость?
8. Назовите виды спорта в которых преобладает физическое качество быстрота.
9. Что такое скоростная выносливость?
10. Какие упражнения используют для развития скоростной выносливости.

Тема 3.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности

1. Определите оптимальную двигательную активность для развития выносливости, ее влияние на здоровье и работоспособность организма человека.
2. Какие цели наиболее популярны у студентов при принятии решения организовать самостоятельные занятия физической культурой для развития выносливости и быстроты?
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий для развития выносливости и быстроты?
4. Перечислите формы самостоятельных занятий для развития быстроты. В чем заключаются особенности каждой формы самостоятельных занятий?
5. Какова структура самостоятельного занятия для развития выносливости?
6. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий для развития быстроты и пульсом?
7. Использование каких тестов поможет определить уровень физической подготовленности выносливости и быстроты?
8. Как влияют занятия для развития выносливости и быстроты на здоровье студента?
9. Какие виды упражнений для развития выносливости в учебном процессе наиболее эффективны в периоды максимальных психоэмоциональных и умственных нагрузок?
10. Перечислите признаки и симптомы перетренированности при занятиях упражнениями для развития выносливости и быстроты.

Раздел 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка (легкая атлетика)

Тема 4.1 Средства ППФП для студентов

1. Охарактеризуйте методику обучения бега на длинные дистанции.
2. Опишите технику выполнения бега на короткие дистанции.
3. Перечислите методические рекомендации по предупреждению травматизма при занятии в бега на средние дистанции.
4. Дайте характеристику методики обучения прыжкам в длину.
5. Назовите средства и методы обучения технике метания.
6. Перечислите методические рекомендации по предупреждению травматизма при занятиях прыжки в длину с места.
7. Опишите методические рекомендации по предупреждению травматизма при занятиях метания гранаты.
8. Перечислите средства обучения прыжкам в длину.

6. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий бегом на длинные дистанции и пульсом?
7. Использование каких тестов поможет определить уровень физической подготовленности бега, метания и прыжков?
8. Как влияют занятия бегом на здоровье студента?
9. Какие виды упражнений для развития прыжков в длину с места в учебном процессе наиболее эффективны в периоды максимальных психоэмоциональных и умственных нагрузок?
10. Перечислите признаки и симптомы перетренированности при занятиях бегом на короткие дистанции.

Раздел 5. Профессионально - прикладная физическая подготовка (плавание).

Тема 5.1 ППФП - плавание

1. Опишите зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
2. Охарактеризуйте понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
3. Что такое динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
4. Сделайте анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
5. Опишите технику выполнения плавания стилем кроль на груди.
6. Проанализируйте техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.
7. Назовите типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
8. Что такое прикладное плавание? Виды прикладного плавания.
9. Опишите действия спасения тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.
10. Дайте характеристику правила проведения соревнований в бассейнах и на открытой воде.

Тема 5.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности

1. Определите оптимальную двигательную активность для занятия плаванием, ее влияние на здоровье и работоспособность организма человека.
2. Какие цели наиболее популярны у студентов при принятии решения организовать самостоятельные занятия по плаванию?
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий для плавания?
4. Перечислите формы самостоятельных занятий по плаванию. В чем заключаются особенности каждой формы самостоятельных занятий?
5. Какова структура самостоятельного занятия плавания?
6. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий плаванием и пульсом?
7. Использование каких тестов поможет определить уровень физической подготовленности плавания?
8. Как влияют занятия плавания на здоровье студента?
9. Какие виды упражнений плавания в учебном процессе наиболее эффективны в периоды максимальных психоэмоциональных и умственных нагрузок?
10. Перечислите признаки и симптомы перетренированности при занятиях плаванием.

Раздел 6. Профессионально - прикладная физическая подготовка (гимнастика)

Тема 6.1 ППФП - гимнастика.

1. Опишите технику выполнения кувырка вперед.
2. Охарактеризуйте методику разучивания техники стойки на лопатках.
3. Что такое страховка и самостраховка в гимнастике?
4. Перечислите методические рекомендации по предупреждению травматизма при занятии гимнастикой.
5. Охарактеризуйте классификацию и виды гимнастики, ее роль в развитии физических качеств.
6. Опишите технику выполнения стойки на лопатках.
7. Охарактеризуйте методику разучивания опорного прыжка через козла.
8. Назовите гигиенические требования к занятиям гимнастикой.
9. Дать характеристику: влияние занятием гимнастикой на здоровье человека.
10. Определите методику разучивания техники кувырка назад.

Тема 6.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности

1. Определите оптимальную двигательную активность для занятия гимнастикой, ее влияние на здоровье и работоспособность организма человека.
2. Какие цели наиболее популярны у студентов при принятии решения организовать самостоятельные занятия по гимнастике?
3. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий для гимнастики?
4. Перечислите формы самостоятельных занятий по гимнастике. В чем заключаются особенности каждой формы самостоятельных занятий?
5. Какова структура самостоятельного занятия гимнастикой?
6. В чем взаимосвязь между интенсивностью занятий гимнастикой и пульсом?
7. Использование каких тестов поможет определить уровень физической подготовленности гимнастикой?

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7)

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "ЗНАТЬ"

1. Что такое адаптация и функциональные резервы организма.
2. При помощи каких тестов определяют развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости?
3. С помощью каких упражнений развивают физическое качество - сила?
4. Какие методики используют для развития выносливости и быстроты?
5. Что такое выносливость? Как ее развивать? Средства развития выносливости.
6. Назовите виды общеразвивающих упражнений.
7. Какие строевые команды вы знаете?
8. Охарактеризуйте и перечислите специальные упражнения бегуна.
9. Дать определение строевые упражнения.

10. Назовите ациклические виды спорта.
11. Перечислите правила соревнований по легкой атлетике в беге.
12. Определите какие цели наиболее популярны у студентов при принятии решения организовать самостоятельные занятия физической культурой.
13. Что необходимо учесть при планировании тренировочных занятий?
14. Назовите виды гимнастики, ее функция в развитии физических качеств.
15. Назовите виды легкой атлетике, ее функция в развитии физических качеств.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОБУЧЕННОСТИ УРОВНЯ "УМЕТЬ"

1. Дать характеристику основным физическим качествам.
2. Охарактеризовать методику обучения строевым упражнениям.
3. Проанализировать методику обучения плаванию.
4. Организовать и структурировать отдельное тренировочное занятие.
5. Определить физические нагрузки и их дозирование.
6. Дать характеристику утомление и переутомление при занятиях гимнастикой.
7. Анализировать частоту сердечных сокращений при физической нагрузке.
8. Как составить и вести дневник самоконтроля студента?
9. Организовать самостоятельное занятие легкой атлетикой.
10. Охарактеризовать общеразвивающие упражнения, их функция в развитии физических качеств.
11. Определить методику самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
12. Организовать методику самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.
13. Использовать различные тесты для определения уровня физической подготовленности.
14. Определите какие виды спорта в учебном процессе наиболее эффективны в периоды максимальных психоэмоциональных и умственных нагрузок?
15. Охарактеризовать оптимальную двигательную активность, ее влияние на здоровье и работоспособность организма человека.

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 занятие физическими упражнениями (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 занятий на свежем воздухе 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 занятий на свежем воздухе 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 возможность получения теплового удара во время занятий на улице. 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. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
 - а) физическую подготовленность студента;
 - б) физиологическую подготовленность студента;
 - в) психическую подготовленность студента;
 - г) психо-физиологическую подготовленность студента.
2. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?
 - а) округлая спина;
 - б) резкий толчок;
 - в) группировка;
 - г) опора о мат.
3. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:
 - а) наклон вперед из положения стоя;
 - б) наклон вперед из положения лежа;
 - в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 - г) подъем туловища из положения лежа на спине.

- а) гиревой спорт;
б) баскетбол;
в) шахматы;
г) керлинг.
7. Королевой спорта называют:
а) легкую атлетику;
б) художественную гимнастику;
в) синхронное плавание;
г) футбол.
8. Как называется вид строя, когда учащиеся стоят в затылок?
а) линия;
б) шеренга;
в) колонна;
г) противоход.
9. Основными признаками физического развития являются
а) антропометрические показатели;
б) социальные особенности человека;
в) особенности интенсивности работы;
г) активная работоспособность.
10. Продолжите: Утомление - это...
а) морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
б) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека;
в) субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта;
г) уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения.
11. Как называется система, состоящая из элементов физических упражнений, танца и музыки?
а) Ритмическая гимнастика;
б) Футбол;
в) Плавание;
г) Волейбол.
12. Как называется бег в естественных условиях по пересечённой местности с преодолением подъёмов, спусков, канав, кустарника и других препятствий?
а) кросс;
б) бег на короткие дистанции;
в) марафон;
г) полумарафон.
13. К какому физическому качеству относится это определение - "способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий".
а) быстрота;
б) ловкость;
в) выносливость;
г) сила.
14. Назовите естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов.
а) бег;
б) ходьба;
в) плавание;
г) прыжки.
15. Перечислите главные физические качества.
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;

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)

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195475
Л.1.2	Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/949532
Л.1.3	Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/936250
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 212 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311900
Л.2.2	Физическая культура студента [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Самара: СамГУПС, 2018. - 228 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/130429
Л.2.3	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156380
Л.2.4	Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура. (Бакалавриат) [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2020. - 311 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/932717
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Microsoft Windows 10
7.2.2	Microsoft Office 2013 Standard
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/
7.3.4	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: https://biblio-online.ru/
7.3.5	"Электронная библиотека учебников". Режим доступа: http://studentam.net/

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 оснащённости 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. техн. наук, доц. Полевщиков И.А. _____

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
Информационных систем и цифровых технологий
Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Полевщиков И.А. _____

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
Информационных систем и цифровых технологий
Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Полевщиков И.А. _____

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
Информационных систем и цифровых технологий
Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

=====

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Полевщиков И.А. _____

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
Информационных систем и цифровых технологий
Протокол от _____ 2027 г. № ____
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____