

УТВЕРЖДАЮ
Директор БИТУ (филиала)
 Е.В. Кузнецова
«_29_» июня 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.01.10 Физическая культура и спорт

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:	72 часов/2 з.е.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)

"Физическая культура и спорт"

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

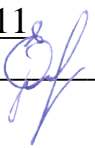
Протокол от 29 июня 2023 г. № 11

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:

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

1.2. Задачи:

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

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Учебно-тренировочный модуль	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Секционно-спортивный модуль	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Специально-тренировочный модуль	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Ознакомительная практика	2	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-8.1, ОПК-8.2, ОПК-8.3

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 2 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. Теоретико-практические основы физической культуры						
1.1	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной подготовке студента. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основа законодательства РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура как учебная дисциплина в ВО. Знать: особенности физкультурного образования, место физической культуры и спорта в системе общей культуры. /Лек/	2	2	0	0	УК-7.1	Устный опрос, тестирование
1.2	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной подготовке студента. Содержание: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основа законодательства РФ о физической культуре и спорте. Знать: особенности физкультурного образования, место физической культуры и спорта в системе общей культуры. Уметь: определять роль физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студента. Владеть: основами законодательства РФ о физической культуре и спорте. /Ср/	2	6	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы для самоподготовки
1.3	Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни. Знать: основы здорового образа жизни, основные принципы закаливания. /Лек/	2	2	0	0	УК-7.1	Устный опрос, тестирование
1.4	Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Содержание: Здоровье человека как ценность и факторы его	2	6	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	<p>определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.</p> <p>Составляющие здорового образа жизни, критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>Знать: основы здорового образа жизни, основные принципы закаливания.</p> <p>Уметь: вести здоровый образ жизни, осуществлять профилактику заболеваний.</p> <p>Владеть: материалом основ здорового образа жизни, принципами профилактики заболеваний. /Ср/</p>						
1.5	<p>Тема 1.3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.</p> <p>Содержание: Физиологическая система человека. Значение физической культуры в развитии человека.</p> <p>Знать: социально-биологические основы физической культуры. /Лек/</p>	2	4	0	0	УК-7.1	Устный опрос, тестирование
1.6	<p>Тема 1.3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.</p> <p>Содержание: Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система;</p> <p>Основные анатомо-морфологические понятия;</p> <p>Опорно-двигательный аппарат;</p> <p>Кровь. Кровеносная система;</p> <p>Дыхательная система;</p> <p>Нервная система;</p> <p>Эндокринная и сенсорная системы;</p> <p>Функциональные изменения в организме при физических нагрузках;</p> <p>Внешняя среда</p> <p>Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.</p> <p>Знать: социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Уметь: использовать понятия социально-биологических основ физической культуры.</p> <p>Владеть: материалом основных понятий социально-биологических основ физической культуры. /Ср/</p>	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
1.7	<p>Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.</p> <p>Содержание: Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.</p> <p>Знать: способы восстановления после умственных и физических нагрузках. /Лек/</p>	2	4	0	0	УК-7.1	Устный опрос, тестирование
1.8	Тема 1.4 Самоконтроль	2	4	0	0	УК-7.1,УК-	вопросы для

	<p>занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.</p> <p>Содержание: Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели.</p> <p>Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.</p> <p>Знать: виды контроля, основные методы, диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Уметь: использовать дневник самоконтроля при диагностики состояния организма.</p> <p>Владеть: основными методами самоконтроля и диагностикой состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом /Ср/</p>					7.2,УК-7.3	самоподготовки
1.9	<p>Тема 1.5 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание: Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. ОФП и СФП.</p> <p>Знать: виды спорта, разновидности ОФП и СФП, способы их использования на занятиях /Лек/</p>	2	4	0	0	УК-7.1	Устный опрос, тестирование
1.10	<p>Тема 1.5 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Содержание: Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. ОФП и СФП. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.</p> <p>Знать: виды спорта, разновидности ОФП и СФП, способы их использования на занятиях.</p> <p>Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки.</p> <p>Владеть: средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки /Ср/</p>	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
	Раздел 2. Раздел 2. Методико-практический						
2.1	<p>Тема 2.1 Средства ОФП</p> <p>Содержание: Строевые упражнения: выполнение строевых</p>	2	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	контрольное тестирование уровня подготовленности студентов

	команд, построения, перестроения, передвижение строем, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения: раздельным и поточным способом, с предметами, с отягощениями, в парах и т.д. Уметь: выполнять построения, перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения. Владеть: методикой проведения общеразвивающих упражнений. /Пр/						
2.2	Тема 2.1 Средства ОФП. Содержание: основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма, методы оценки развития силовых способностей, упражнения для развития силы и гибкости, силы мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Знать: средства общей физической подготовки, строевые упражнения разновидности общеразвивающих упражнений. Уметь: использовать основные методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Владеть: методикой выполнения строевых упражнений и общеразвивающих упражнений /Ср/	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
2.3	Тема 2.2 Общая физическая подготовка. Содержание: Методы оценки развития гибкости. Упражнения на гибкость, растяжки парные и групповые. Уметь: подбирать упражнения на развитие гибкости. Владеть: техникой выполнения упражнений на гибкость /Пр/	2	2	0	0	УК-7.2,УК-7.3	контрольное тестирование уровня подготовленности студентов
2.4	Тема 2.2 Общая физическая подготовка. Содержание: методика развития силы и силовой выносливости; упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, спины. Знать: средства и методы общей физической подготовки. Уметь: применять методику развития силы и силовой выносливости для развития определенных групп мышц. Владеть: техникой выполнения упражнений на развитие силы. /Ср/	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
2.5	Тема 2.3 Легкая атлетика. Содержание: Бег на короткие и средние дистанции. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Кросс (бег по пересеченной местности, ориентирование на местности). Развитие общей выносливости. Прыжки и прыжковые	2	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	контрольное тестирование уровня подготовленности студентов

	упражнения. Уметь: выполнять технику прыжков, бега на короткие и средние дистанции. Владеть: методикой самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом. /Пр/						
2.6	Тема 2.3 Легкая атлетика. Содержание: Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки. Специальные упражнения бегуна, прыгуна, старты и стартовые упражнения. Знать: средства и методы для самостоятельных занятий легкой атлетикой. Уметь: использовать производственную физическую культуру и прикладные двигательные навыки. Владеть: методикой самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом. /Ср/	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
2.7	Тема 2.4 Спортивные игры. Содержание: элементы баскетбола, волейбола, техника выполнения ведения и передач мяча в баскетболе, техника выполнения подач и передач в волейболе. Уметь: выполнять элементы баскетбола и волейбола. Владеть: техникой ведения и передач мяча в баскетболе, подач и передач мяча в волейболе /Пр/	2	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	контрольное тестирование уровня подготовленности студентов
2.8	Тема 2.4 Спортивные игры. Содержание: Правила игры в баскетбол, волейбол. Жесты судей в волейболе и баскетболе. Правила проведения соревнований по волейболу и баскетболу. Знать: правила игры в баскетбол и волейбол. Уметь: использовать во время игры жесты судей. Владеть: навыками игры в баскетбол и волейбол /Ср/	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
2.9	Тема 2.5 Гимнастика Содержание: Техника кувырка вперед, назад в группировке. Освоение группировки в гимнастике. Освоение стойки на лопатках. Уметь: выполнять технику кувырка вперед, назад в группировке, стойки на лопатках. Владеть: страховкой партнера при выполнении гимнастических упражнений /Пр/	2	4	0	0	УК-7.2,УК-7.3	контрольное тестирование уровня подготовленности студентов
2.10	Тема 2.5 Гимнастика. Содержание: виды гимнастики, требования к месту проведения	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	занятий по гимнастике, страховка партнера, гимнастическое оборудование, профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Знать: требования к месту проведения занятий, профилактику травматизма. Уметь: использовать общеразвивающие упражнения для профилактики травматизма на занятиях гимнастикой. Владеть: страховкой партнера при выполнении сложных гимнастических упражнений. /Ср/						
	Раздел 3. Подготовка к зачету и проведение зачета						
3.1	Контроль. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования. /Зачёт/	2	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, отведенных на освоение дисциплины, увеличивается до 90%. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности. На основании компетентного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчетов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Недостаточный уровень:

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

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

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

Пороговый уровень:

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

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

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Продвинутый уровень:

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

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

Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Высокий уровень:

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

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

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

6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций

Характеристики индикаторов достижения компетенций	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 демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в
--	---	---	---

		обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	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.

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной подготовке студента.

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

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.

1. Что такое ЗОЖ?
2. Какие факторы определяют здоровье человека?
3. Что такое двигательная активность?
4. Какие виды закаливания вы знаете?
5. Назовите закаливающие процедуры в весеннее время года.
6. Назовите закаливающие процедуры в осеннее время года.
7. Какие закаливающие процедуры используют в зимнее время года?
8. Что такое гигиена?
9. Перечислите вредные привычки человека, которые негативно влияют на ЗОЖ.
10. Определите роль двигательной активности в ЗОЖ.

Тема 1.3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

1. Что такое физиологическая система человека?
2. Назовите функциональные системы организма.
3. Какие функции выполняет опорно-двигательный аппарат?
4. Перечислите функции сердечно-сосудистой системы.
5. Из чего состоит опорно-двигательный аппарат?
6. Назовите функции кровеносной системы.
7. Определите роль дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями.
8. Что такое адаптация и функциональные резервы организма?
9. Перечислите признаки переутомления.
10. Какую роль играет нервная система в движениях человека?

Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.

1. Что такое диагностика состояния организма при занятиях физическими упражнениями?
2. Определите периодичность врачебного контроля.
3. Дайте определение педагогическому контролю.
4. Назовите цель и задачи самоконтроля.
5. Перечислите виды диагностики.
6. Что такое врачебный контроль?
7. Какие основные методы самоконтроля вы знаете?
8. Как вести дневник самоконтроля?
9. Назовите объективные и субъективные показатели самоконтроля.
10. Какие виды педагогического контроля вы знаете?

Тема 1.5 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

1. Определите классификацию видов спорта.
2. Какие виды спорта относятся к циклическим?
3. Назовите Игровые виды спорта.
4. Что такое общая физическая подготовка?
5. Для чего необходима общая физическая подготовка?
6. Что означает специальная физическая подготовка?
7. Перечислите гимнастические виды спорта.
8. Какие виды спорта входят в летние Олимпийские игры?
9. Назовите физические качества.
10. Что такое сила?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной подготовки студента.

1. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;
- б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;
- в) пропорциональным телосложением, нормой жировых отложений;
- г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.

2. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

- а) преобразование собственных возможностей;
- б) приспособление к окружающим условиям;
- в) изменение внешнего мира, окружающей среды;
- г) физическое воспитание.

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:

- а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности;
- в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) в создании специфических духовных ценностей.

4. Вставьте пропущенное слово:

Основным средством физического воспитания является _____.

5. Вставьте пропущенное слово:

Физическое развитие - это процесс становления, формирования и изменения в жизни человека морфофункциональных свойств его _____.

6. Вставьте пропущенное слово:

Результатом физической подготовки является физическая _____.

7. Вставьте пропущенное слово:

Техника физического упражнения - это наиболее эффективный способ выполнения _____ действия.

8. Автор первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук:

- а) Бирзин Б.К.;
- б) Лесгафт П.Ф.;
- в) Гориневский В.В.;
- г) Бутовский А.Д..

9. Что такое «двигательный навык»:

- а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения;
- б) уровень и степень физической подготовленности;
- в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях;
- г) целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача.

10. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

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

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни.

1. Какую пищу необходимо чаще употреблять, чтобы укрепить зубы?

- а) продукты, содержащие животные и растительные жиры
- б) мясные продукты
- в) рыбу и морепродукты
- г) яблоки, морковь, орехи, семечки подсолнуха, оливки, сыр

2. Здоровый образ жизни - это:

- а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- в) регулярная диета и занятия спортом;
- г) регулярное прохождения медицинского обследования.

3. Режим жизнедеятельности человека - это:

- а) установленный режим питания, труда и отдыха;
- б) отход ко сну и подъем в одно и то же время каждый день;
- в) система поведения человека на работе и в быту;
- г) регулярное занятие спортом.

4. Гиподинамия - это:

- а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;
- б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;
- в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;
- г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

5. Что такое закалывание? Укажите верный вариант ответа:

- а) использование ежедневного циркулярного душа;
- б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
- в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;
- г) попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.

6. Причинами переутомления являются:

- а) продолжительный сон и отдых;
- б) непрерывная работа и чрезмерная двигательная нагрузка;

- в) отказ от завтрака в течение недели;
г) отсутствие прогулок долгое время.
7. Что такое режим дня?
- а) Порядок выполнения повседневных дел;
б) Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон;
в) Перечень повседневных дел, распределённых по времени выполнения;
г) Строгое соблюдение определённых правил.
8. Какой должен быть уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека?
- а) 60 – 80 уд./мин;
б) 72 – 80 уд./мин;
в) 80 – 85 уд./мин;
г) 85 – 90 уд./мин.
9. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
- а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли;
б) вода, белки, жиры и углеводы;
в) белки, жиры, углеводы;
г) жиры и углеводы.
10. Что такое личная гигиена?
- а) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;
в) Правила ухода за телом, кожей, зубами;
г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.
- Тема 1.3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

1. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- а) сердечная мышца;
б) ромбовидная мышца;
в) икроножная мышца;
г) трапецевидная мышца.

2. Что является реакцией организма на раздражение, поступающее из внешней или внутренней среды?

- а) рефлекс;
б) инстинкт;
в) болезнь;
г) усталость.

3. Сколько всего мышц в теле человека?

- а) больше 1000;
б) 100;
в) около 400;
г) меньше 200.

4. Кости на 50% состоят из:

- а) кальция;
б) фосфора;
в) воды;
г) кислот.

5. Какой показатель является важной характеристикой дыхательной системы?

- а) ЖЕЛ;
б) бег;
в) вдох;
г) выдох.

6. Соотношение кол-ва энергии, поступающей с пищей, и энергии, расходуемой организмом, называется:

- а) энергобаланс;
б) стагнация;
в) рекреация;
г) моцион.

7. Дыхательная система это:

- а) это комплекс физиологических процессов, а также потребление углекислого газа и выделение кислорода тканями живого организма;
б) структура в форме пузырька, открывающегося в просвет респираторных бронхиол, составляющих респираторные отделы;
в) часть сосудистой системы у позвоночных животных, дополняющая сердечно-сосудистую систему;
г) это комплекс физиологических процессов, а также потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма.

8. Что представляют собой шейный и поясничный лордоз, грудной и крестцовый кифоз?

- а) это заболевания костей;
б) это естественные изгибы позвоночного столба, необходимые для амортизации;
в) это названия тканей, служащих для соединения костей;
г) это названия костей, которые есть только у новорожденных.

9. Из чего состоит сердце?

- а) из 2 предсердий и 2 желудочков;
б) из 1 предсердия и 1 желудочка;
в) из 2 предсердий и 1 желудочка;
г) из 2 предсердий.

10. Что не является основным структурным показателем?

- а) длина конечностей;
- б) рост;
- в) вес;
- г) обхват грудной клетки.

Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.

1. Что такое самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями?

- а) определение своего собственного уровня физического развития, тренированности и здоровья, с целью внесения корректив в нагрузку на занятиях.
- б) регистрация наблюдений за физическим развитием простыми и доступными способами с целью эффективного восстановления функциональных возможностей организма.
- в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физического развития, за переносимостью физических нагрузок при занятиях физической культурой.
- г) регистрация наблюдений за физическим развитием сложными и доступными способами с целью эффективной работоспособности функциональных возможностей организма

2. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

3. Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

4. К объективным показателям самоконтроля относится:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- в) наблюдения за массой тела;
- г) темперамент.

5. ЧСС в покое измеряется:

- а) утром после сна не вставая с постели;
- б) в положении сидя после небольшой паузы отдыха;
- в) после выполнения физических упражнений;
- г) сидя после выполнения физических упражнений.

6. Если перед каждым занятием наблюдается примерно одинаковая величина пульса, это говорит:

- а) о плохом самочувствии;
- б) о хорошем восстановлении организма,
- в) недостаточной тренированности организма.
- г) о перенагрузке.

7. Гравитационный шок возникает при внезапной остановке после интенсивного бега, в связи:

- а) с поступлением крови в желудочки сердца;
- б) с уменьшением просвета капилляров и вен нижних конечностей;
- в) с прекращением действия «мышечного насоса»;
- г) с увеличением просвета капилляров и вен нижних конечностей.

8. Врачебный контроль это – ...

- +а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.
- б) наблюдения, занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов;
- в) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний;
- г) исследования, проводимые студентом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

9. Основная форма врачебного контроля занимающихся физическими упражнениями и спортом это:

- а) врачебная консультация по вопросам физкультуры и спорта;
- б) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности;
- в) санитарно-просветительская работа с занимающимися физкультурой и спортом;
- г) врачебная и педагогическая консультация по вопросам физкультуры и спорта.

10. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, имеющего отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующих ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы.

- а) основной;
- б) подготовительной;
- в) специальной;
- г) спортивной.

Тема 1.5 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка

- а) закрепощение мышц;
 - б) расслабление мышц;
 - в) увеличение массы мышц;
 - г) сокращение мышечных волокон.
4. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
- а) сила;
 - б) выносливость;
 - в) быстрота;
 - г) ловкость
5. Что такое кросс?
- а) бег с ускорением;
 - б) бег по искусственной дорожке стадиона;
 - в) бег по пересеченной местности;
 - г) разбег перед прыжком.
6. Перечислите главные физические качества.
- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
 - б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
 - в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
 - г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.
7. Современное пятиборье не включает:
- а) стрельба;
 - б) фехтование;
 - в) гимнастика;
 - г) верховая езда.
8. С чего начинается игра в баскетболе?
- а) со времени, указанного в расписании игр;
 - б) с начала разминки;
 - в) с приветствия команд;
 - г) спорным броском в центральном круге.
9. Что в легкой атлетике делают с ядром?
- а) метают;
 - б) бросают;
 - в) толкают;
 - г) запускают.
10. 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.

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТА (нормативы).

Тема 2.1 Средства ОФП

1. Выполнить технику перестроения из одной шеренги в две и обратно.
2. Выполнить технику перестроения из одной колонны в три поворотом в движении.
3. Выполнить перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь и т.д. дроблением и сведением.

Тема 2.2 Общая физическая подготовка.

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 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.
3. 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.

Тема 2.3 Легкая атлетика.

1. Прыжок в длину с места, см. Студент становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега толчком обеих ног прыгает вперед на дальность. Расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка является показателем его прыжка.
2. 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.
3. Челночный бег 3х10. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» испытуемый должен пробежать 10

6. Назовите формы физической культуры.
7. Каковы основы организации физического воспитания в вузе?
8. Определите место физической культуры и спорта в системе общей культуры.
9. Опишите кратко законодательство РФ о физической культуре и спорте.
10. Влияние физической культуры и спорта на общество.

Тема 1.2 Основы здорового образа жизни

1. Назовите факторы, определяющие здоровье человека.
2. Что такое ЗОЖ? Его взаимосвязь с общей культурой индивида.
3. Определите составляющие здорового образа жизни, критерии эффективности ЗОЖ.
4. Подготовить анализ о роли двигательной активности в ЗОЖ.
5. Назовите профилактические методы заболеваний.
6. Какие виды закаливания вы знаете?
7. В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года?
8. Объясните разницу между закаливанием в осенний и летний периоды.
9. Для чего нужна утренняя гимнастика?
10. В чем заключается роль физических упражнений в ЗОЖ?

Тема 1.3 Социально-биологические основы физической культуры и спорта

1. Из чего состоит физиологическая система человека?
2. Обосновать социально-биологические основы физической культуры.
3. Определите физиологическую характеристику и перечислите классификацию физических упражнений.
4. Дать характеристику: опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
5. Раскрыть понятие: сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
6. Что такое кровеносная система? Ее функции, влияние физических упражнений на развитие кровеносной системы.
7. Влияние нервной системы на двигательные действия человека, ее роль.
8. Как влияют занятия физическими упражнениями и спортом на сердечно-сосудистую систему?
9. Дать характеристику: утомление и переутомление при физической работе.
10. Что такое функциональные резервы организма?

Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок.

1. Как определить правильность осанки?
2. Перечислите известные вам функциональные пробы.
3. Почему врачебный контроль и самоконтроль – обязательное мероприятие при проведении занятий физическими упражнениями?
4. Назовите особенности врачебного контроля за женщинами занимающимися физическими упражнениями и спортом.
5. Что представляют собой функциональные пробы по оценке состояния сердечно – сосудистой системы?
6. Самоконтроль за физической подготовленностью. Оценка развития силы, гибкости, быстроты, ловкости.
7. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом?
8. Профилактика гравитационного шока.
9. Перечислите основные методики самомассажа.
10. Что такое дневник самоконтроля? Как его вести?

Тема 1.5 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

1. Дать характеристику основным физическим качествам.
2. Охарактеризуйте общую и специальную физическую подготовку.
3. При помощи каких тестов определяют развитие силы, выносливости, быстроты и гибкости?
4. Определите виды гимнастики, опишите правила проведения соревнований по гимнастике.
5. Какие виды спорта входят в Легкую атлетику, расскажите правила проведения соревнований по каждому из видов.
6. Что такое баскетбол? Его функции, правила игры, жесты судей.
7. С помощью каких упражнений развивают физическое качество – сила?
8. Опишите правила игры в волейбол, жесты судей.
9. Дать характеристику циклическим видам спорта.
10. Назовите ациклические виды спорта.

Тема 2.1 Средства ОФП

1. Назовите основные средства общей физической подготовки.
2. Дайте характеристику: строевые упражнения – команды, перестроения, построения, передвижения, смыкание и размыкание.
3. Что такое общеразвивающие упражнения? Их классификация и функции.
4. Определите методы оценки развития силовых способностей.
5. Опишите основную методику самостоятельных занятий.
6. Назовите значение общей физической подготовки, что она включает.
7. Какие упражнения используют для развития силы мышц ног?
8. Определите упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
9. Опишите методику проведения упражнений раздельным и поточным способом, с предметами, в парах.
10. Назовите упражнения для развития гибкости.

Тема 2.2 Общая физическая подготовка

1. Определите методы оценки и развития гибкости.
2. Опишите методику развития силы и силовой выносливости.
3. Какие упражнения используют для развития силы мышц брюшного пресса.
4. Что такое ловкость? Какие упражнения используют для ее развития?
5. Назовите упражнения для развития силы мышц спины.
6. Что такое гибкость? Определите методики развития гибкости.

9. Определите дозирование нагрузок при занятиях ОФП.

10. Дать характеристику: общая физическая подготовка и гармония развития личности.

Тема 2.3 Легкая атлетика.

1. Назовите методику самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.

2. Какие вы знаете специальные упражнения бегуна?

3. Опишите старты и стартовые упражнения.

4. Дайте характеристику кроссовой подготовки, виды и ее функции.

5. Определите классификацию видов спорта по легкой атлетике.

6. Что такое стартовое и предстартовое состояние спортсмена?

7. Дайте характеристику: эстафетный бег, правила соревнований.

8. Назовите виды прыжков, технику выполнения и правила соревнований.

9. Какие виды метаний вы знаете? Опишите технику выполнения.

10. Чем отличается марафон от полумарафона?

Тема 2.4 Спортивные игры.

1. Дайте характеристику спортивным играм.

2. Опишите правила игры в волейбол, жесты судей.

3. Перечислите технические элементы волейбола.

4. Дайте определение техническим элементам баскетбола.

5. Охарактеризуйте правила игры в баскетбол, жесты судей.

6. Опишите технику выполнения штрафного броска в волейболе.

7. Какие методы проведения занятий по спортивным играм вы знаете?

8. Назовите виды перемещений и остановок в баскетболе?

9. Перечислите виды передач в баскетболе.

10. Определите гигиенические требования к форме игрока в волейболе и баскетболе.

Тема 2.5 Гимнастика.

1. Опишите технику выполнения кувырка вперед.

2. Какие виды упражнений в ритмической гимнастике вы знаете?

3. Составить комплекс акробатических упражнений.

4. Назовите виды страховок в гимнастике.

5. Охарактеризуйте требования к месту проведения занятий по гимнастике.

6. Опишите выполнение техники кувырка назад.

7. Какие виды атлетической гимнастики вы знаете,

8. Опишите правила проведения соревнований по художественной гимнастике.

9. Составить комплекс упражнений ритмической гимнастики.

10. Назовите правила проведения соревнований по спортивной гимнастике.

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7)

1. Назовите особенности физкультурного образования.

2. Определите место физической культуры и спорта в системе общей культуры.

3. Обоснуйте значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

4. Определите основные понятия, термины физической культуры.

5. Перечислите виды физической культуры.

6. Определить социальную роль, функции физической культуры и спорта.

7. Раскрыть понятие: физическая культура личности студента.

8. Проанализируйте организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

9. Обосновать социально-биологические основы физической культуры.

10. Определите физиологическую характеристику и перечислите классификацию физических упражнений.

11. Что такое адаптация и функциональные резервы организма?

12. Назовите функциональные системы организма.

13. Дать характеристику: опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.

14. Раскрыть понятие: сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями

15. Охарактеризовать: дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.

Вопросы для проверки обученности уровня "уметь"

1. Определите цель и задачи физического воспитания.

2. Дать характеристику основным физическим качествам.

3. Охарактеризовать общую и специальную физическую подготовку.

4. Проанализировать спортивную подготовку.

5. Дать характеристику двигательным умениям и навыкам.

6. Организовать и структурировать отдельное тренировочное занятие.

7. Определить физические нагрузки и их дозирование.

8. Дать характеристику утомление и переутомление при физической работе.

9. Охарактеризовать физиологические изменения в процессе тренировок.

10. Проанализировать основы методики самомассажа.

11. Анализировать частоту сердечных сокращений при физической нагрузке.

12. Дать характеристику общей и специальной физической подготовки.

13. Как составить и вести дневник самоконтроля студента?
14. Определить базовые направления физиологии физического воспитания и спорта.
15. Организовать самостоятельное занятие физическими упражнениями.

Вопросы для проверки обученности уровня "владеть"

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

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Физическая подготовленность характеризуется:
 - а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;
 - б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;
 - в) пропорциональным телосложением, нормой жировоголожения;
 - г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации.
2. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:
 - а) преобразование собственных возможностей;
 - б) приспособление к окружающим условиям;
 - в) изменение внешнего мира, окружающей среды;
 - г) физическое воспитание.
3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:
 - а) в укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
 - б) в обучении двигательным действиями и повышении работоспособности;
 - в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
 - г) в создании специфических духовных ценностей.
4. Автор первой системы физического образования, построенной на данных биологической и педагогической наук:
 - а) Бирзин Б.К.;
 - б) Лесафт П.Ф.;
 - в) Гориневский В.В.;
 - г) Бутовский А.Д.
5. Что такое «двигательный навык»:
 - а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения;
 - б) уровень и степень физической подготовленности;
 - в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях;
 - г) целенаправленное проявление человеком двигательной активности, с помощью которой решается двигательная задача.
6. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
 - а) оздоровительных задач;
 - б) образовательных задач;
 - в) воспитательных задач;
 - г) всех вышеперечисленных.
7. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС, в зависимости от возраста и состояния здоровья.
 - а) от 90 до 130 уд/мин;
 - б) от 100 до 170-180 уд/мин;
 - в) от 180 до 220 уд/мин;
 - г) от 180 до 250 уд/мин;

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

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

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

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

- а) Кости;
- б) Костный мозг;
- в) Головной мозг;
- г) Мышцы;

13. Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?

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

14. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

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

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

- а) анаэробного характера;
- б) аэробного характера;
- в) аэробно-анаэробного характера;

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

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

Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

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

Работа с рекомендованной литературой:

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуральный 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 четырём сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не менее 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 аргументированно 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	Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/949532
Л.1.2	Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2021. - 299 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/936250
Л.1.3	Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 112 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292844
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Бишаева А. А., Малков В. В. Физическая культура. (Бакалавриат) [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2020. - 311 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/932717
Л.2.2	Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292928
Л.2.3	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
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 оснащенности 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. _____