

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

Башкирский институт технологий и управления

УТВЕРЖДАЮ

Директор БИТУ (филиала)

_____ Е.В. Кузнецова

«28» апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.01 Учебно-тренировочный модуль

Кафедра:	Социально-экономические науки
Направление подготовки:	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль):	Управление энергетической эффективностью организаций
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Год набора:	2026
Общая трудоемкость:	328 часов/0 з.е.

Мелеуз, 2026 г.

Программу составил(и):
ассистент Кризская Лидия Викторовна

Рабочая программа дисциплины (модуля)

"Учебно-тренировочный модуль"

разработана на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 26 марта 2026 г. протокол № 9 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 144),

Руководитель ОПОП

Канд. техн. наук, доцент Сьянов Д.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры

Социально-экономические науки

Протокол от 28 апреля 2026 г. № 8

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Информационные технологии и системы управления

Протокол от 28 апреля 2026 г. № 8

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ 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 ЗДОРОВЬЯ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

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

1.2. Задачи:

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

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

Цикл (раздел) ОП: "Учебно-тренировочный модуль"

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с предшествующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Ознакомительная практика	4	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, УК-4.1, УК-4.2, УК-4.3
2	Физическая культура и спорт	2	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Специально-тренировочный модуль	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Секционно-спортивный модуль	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
Неделя	12 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
В том числе электрон.	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	324	324	324	324
Итого	328	328	328	328

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 6 семестр

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ 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	Часы	Инте ракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Виды контроля
	Раздел 1.Раздел 1. Физическая подготовка						
1.1	Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Содержание: Методы оценки развития физических качеств. Упражнения для развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости и быстроты. Знать: методику развития физических качеств посредством общей физической подготовки. /Лек/	6	2	0	0	УК-7.1	Устный опрос, тестирование
1.2	Тема 1.1 Общая физическая подготовка. Содержание: методика развития физических качеств: силы и силовой выносливости, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости; упражнения для развития физических качеств: силы и силовой выносливости, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости. Влияние регулярных занятий ОФП на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. ОФП и здоровье: профилактика гиподинамии, ожирения и стрессовых состояний. Возрастные и половые особенности развития физических качеств. Современные фитнес-направления как разновидность ОФП (кроссфит, функциональный тренинг, сайкл, стретчинг и др.) Знать: средства и методы общей физической подготовки. Уметь: применять методику развития физических качеств для определенных групп мышц. Владеть: техникой выполнения упражнений на развитие физических качеств. /Ср/	6	54	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
1.3	Тема 1.2 Специальная физическая подготовка. Содержание: Понятие СФП, её цели, задачи и отличие от ОФП, связь СФП с избранным видом спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжи, единоборства — по выбору студента),методика развития физических качеств посредством следующих видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, плавание и лыжная подготовка. Знать: средства и методы специальной физической подготовки. /Лек/	6	2	0	0	УК-7.1	Устный опрос, тестирование
1.4	Тема 1.2 Специальная физическая подготовка. Содержание:Развитие физических качеств через выполнение упражнений из следующих видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры и подвижные игры.	6	54	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность СФП. Особенности СФП для женщин и мужчин (учёт половых различий). Краткая история легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных игр и подвижных игр. Знать: методы развития физических качеств с помощью следующих видов спорта: легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, спортивные игры и подвижные игры. Уметь: использовать средства и методы для развития физических качеств с помощью специальной физической подготовки. Владеть: техникой выполнения упражнений специальной физической подготовки. /Ср/						
1.5	Тема 1.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами двигательной активности. Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности. Уметь: организовывать самостоятельные занятия различными видами двигательной активности. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. /Ср/	6	216	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки, вести дневник самоконтроля
	Раздел 2.Подготовка к зачёту и проведение зачёта						
2.1	Контроль. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и	6	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, итоговое тестирование

	профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/						
--	--	--	--	--	--	--	--

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

Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (далее - СРС) – это планируемая учебная, практическая, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время (свободное от аудиторных учебных занятий) по заданию и при методическом руководстве научно-педагогического работника (далее – преподаватель) и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных образовательных программ на иных условиях, но без их непосредственного участия.

СРС по заданию и при методическом руководстве преподавателя и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных образовательных программ на иных условиях, реализуется во время групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с преподавателями Университета и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальных консультаций), а также во время текущего контроля выполнения заданий, отнесенных к самостоятельной работе обучающихся.

Целью СРС является овладение формированием компетенций через овладение знаниями, умениями и навыками профессиональной деятельности по направлению подготовки (специальности). Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

Формы самостоятельной работы обучающихся определяются преподавателями кафедр Университета при разработке рабочих программ дисциплин (модулей), рабочих программ практик, программ государственной итоговой (итоговой) аттестации, методических указаний по выполнению практических, лабораторных работ, написанию курсовых работ/проектов и ВКР в соответствии с их содержанием.

В Университете оборудованы специальные помещения для самостоятельной работы обучающихся. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Перечень компетенций с указанием уровней их сформированности

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

Недостаточный уровень:

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

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

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

Пороговый уровень:

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

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

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Продвинутый уровень:

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

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

Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Высокий уровень:

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

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

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

6.2. Описание критериев оценивания успеваемости

НЕДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины (модуля); - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	ПОРОГОВЫЙ УРОВЕНЬ 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 (модуля); - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ 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 (модуля); - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «незачет»,	Оценка «зачтено/удовлетворительно»,	Оценка «зачтено/хорошо»,	Оценка «зачтено/отлично»,

«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
-----------------------	---------------------	----------	-----------

6.3. Оценочные средства текущего контроля

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

Тема 1.1 Общая физическая подготовка.

1. Что такое общая физическая подготовка?
2. Для чего необходима общая физическая подготовка?
3. Назовите основные физические качества.
4. Дать определение физическому качеству: быстрота - это?
5. Определить упражнения для развития силы.
6. Что такое гибкость? Как ее развивать с помощью физических упражнений?
7. Продолжите: Выносливость - это?
8. Подберите упражнения для развития быстроты.
9. Дать определение физическому качеству: сила - это?
10. Определите упражнения для развития выносливости?

Тема 1.2 Специальная физическая подготовка.

1. Определите классификацию видов спорта.
2. Какие виды спорта относятся к циклическим?
3. Что означает специальная физическая подготовка?
4. Назовите игровые виды спорта.
5. Для каких видов спорта нужно развивать выносливость?
6. Перечислите виды легкой атлетики.
7. Какие ходы используются в лыжной подготовке?
8. Какие физические качества развивают занятия художественной гимнастикой?
9. Назовите игровые виды спорта?
10. Для каких видов спорта нужно развивать скоростные качества?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УК-7).

Тема 1.1 Общая физическая подготовка.

1. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:
 - а) физическую подготовленность студента;
 - б) физиологическую подготовленность студента;
 - в) психическую подготовленность студента;
 - г) психо-физиологическую подготовленность студента.
2. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:
 - а) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
 - б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
 - в) процесс овладения умением расслабляться;
 - г) процесс оздоровления физической патологии.
3. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:
 - 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. 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.
8. Основными признаками физического развития являются
 - а) антропометрические показатели;
 - б) социальные особенности человека;
 - в) особенности интенсивности работы;

г) активная работоспособность.

9. Выносливость – это

- а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- г) способность выполнять двигательное действие с большой амплитудой.

10. Гибкость - это

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- в) способность выполнять двигательное действие с большой амплитудой;
- г) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени.

Тема 1.2 Специальная физическая подготовка.

1. Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба;
- б) фехтование;
- в) гимнастика;
- г) верховая езда.

2. 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.

3. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают;
- б) бросают;
- в) толкают;
- г) запускают.

4. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

- а) лыжные гонки;
- б) акробатика;
- в) пауэрлифтинг;
- г) дартс.

5. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это

- а) гиревой спорт;
- б) баскетбол;
- в) шахматы;
- г) керлинг.

6. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это

- а) легкая атлетика;
- б) плавание;
- в) фигурное катание;
- г) бобслей.

7. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) конный спорт;
- г) плавание.

8. Королевой спорта называют:

- а) легкую атлетику;
- б) художественную гимнастику;
- в) синхронное плавание;
- г) футбол.

9. Сколько очков засчитывается при попадании со штрафного броска в баскетболе?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

10. Во время игры в волейбол сколько человек должно находиться на площадке?

- а) 10;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 8.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

Тема 1.1 Общая физическая подготовка

1. Дать характеристику основным физическим качествам.

2. Охарактеризуйте общую физическую подготовку.

3. При помощи каких тестов определяют развитие силы, выносливости, быстроты и гибкости?

4. С помощью каких упражнений развивают физическое качество – сила?

5. Дать характеристику циклическим видам спорта.
6. Какие методики используют для развития выносливости и быстроты?
7. Что такое выносливость? Как ее развивать? Средства развития выносливости.
8. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения, их функция в развитии физических качеств?
9. Назовите виды общеразвивающих упражнений.
10. Определите методику самостоятельных занятий по общей физической подготовке.

Тема 1.2 Специальная физическая подготовка.

1. Назовите методику самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.
2. Какие вы знаете специальные упражнения бегуна?
3. Дайте характеристику спортивным играм.
4. Опишите правила игры в волейбол, жесты судей.
5. Дайте определение техническим элементам баскетбола.
6. Охарактеризуйте правила игры в баскетбол, жесты судей
7. Что такое специальная физическая подготовка?
8. Назовите ациклические виды спорта.
9. Определите методику самостоятельных занятий по специальной физической подготовке.
10. Назовите виды гимнастики, ее функция в развитии физических качеств.

Тема 1.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.

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

ВЕСТИ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Тема 1.3 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности.

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

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7)

Вопросы для индикатора достижения компетенции "знать"

Задания на установление правильной последовательности

1. Расставьте зоны мощности (начиная с наименьшего времени) в зависимости от продолжительности работы при циклическом характере работы:
 1. Зона максимальной мощности
 2. большой мощности
 3. умеренной
 4. субмаксимальной
2. Установите последовательность уровней усвоения учебного материала при формировании умений и навыков:
 1. репродукция
 2. умение
 3. творчество
 4. знакомство
3. Расставьте по порядку применения пяти разделов содержания спортивной тренировки:
 1. тактическая подготовка
 2. теоретическая
 3. физическая
 4. техническая
 5. психологическая
4. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки:
 1. упражнения на развитие гибкости
 2. на развитие мышц брюшного пресса
 3. на формирование поз тела и походки
 4. на развитие мышечно-суставной чувствительности

5. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия:

1. дыхательные упражнения
2. легкий продолжительный бег
3. прыжковые упражнения с отягощением и без
4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха
5. повторный бег на короткие дистанции
6. ходьба

6. Установите соответствие между испытаниями ВФСК ГТО разных ступеней и физическими качествами:

1. подтягивание А) ловкость
2. челночный бег Б) быстрота
3. бег на 2000 м В) сила
4. бег на 100 м Г) гибкость
5. наклон вперед Д) выносливость

7. Установите соответствие между физическим качеством и определениями:

1. сила А) выполнение движений большой амплитудой.
2. выносливость Б) способность человека выполнять движения за короткий промежуток времени.
3. быстрота В) способность человека преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
4. гибкость Г) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

8. Установите соответствие физического качества к упражнению:

1. выносливость А) челночный бег, метание предметов
2. сила Б) плавание без остановок от 225 м до 100 м
3. скорость В) пружинящие приседания
4. ловкость, координация Г) подвижные игры
5. гибкость Д) лазание по канату, шесту, поднятие гантелей

9. Установите соответствие между видом спорта и физическим действием:

1. легкая атлетика А) кроль на груди
2. плавание Б) бег на 100 м
3. баскетбол В) верхняя подача
4. волейбол Г) кувырок вперед
5. гимнастика Д) бросок по кольцу

10. Установите соответствие между действием и способом его выполнения:

1. низкий старт (бег 100 м) А) стартовые ускорения с максимальной работой рук
2. стартовый разбег Б) вынос маховой ноги вперед
3. бег по дистанции В) выпрямление туловища, активная работа рук
4. финиш Г) финишное ускорение с активным броском вперед плечевого пояса
- Д) бег в положении наклона туловища вперед

Вопросы для индикатора достижения компетенции "уметь"

Задания с выбором правильного ответа (нескольких правильных ответов) и его обоснованием

1. Выберите правильный ответ и обоснуйте его:

Какие задачи в физическом воспитании решают вопросы по формированию личности человека?

1. образовательные
2. воспитательные
3. оздоровительные
4. физкультурные

2. Выберите верное утверждение о "Физической культуре" и обоснуйте его:

1. отдельные стороны двигательных способностей человека;
2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
3. часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
4. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

3. Выберите правильный ответ и обоснуйте его:

К какой функции физической культуры относится конкретная форма социального бытия, область социально-необходимой деятельности и её способность удовлетворять запросы личности общества?

1. специфическая;
2. общекультурная;
3. информационная;
4. эстетическая.

4. Выберите верное определение спорт - это, и обоснуйте его:

1. вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

4. педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

5. Выберите верное утверждение о том, что представляет собой профессионально-прикладная физическая подготовка и обоснуйте его:

1. педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
2. специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
3. тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
4. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

6. Выберите правильное утверждение о физическом совершенстве и обоснуйте его:

1. наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
2. гармоничное телосложение;
3. высшая степень подготовленности – спортивная форма;
4. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

7. Выберите правильный ответ и обоснуйте его:

Какие задачи решаются в процессе физического воспитания?

1. воспитательные;
2. образовательные;
3. оздоровительные;
4. все перечисленные задачи

8. Выберите верное утверждение о цели физического воспитания в вузе и обоснуйте его:

1. выполнение государственных образовательных стандартов;
2. формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
3. совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
4. выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

9. Выберите правильное утверждение о физических упражнениях и обоснуйте его:

1. двигательные действия, укрепляющие организм;
2. это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
3. двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
4. составная часть физической культуры.

10. Выберите правильный ответ и обоснуйте его:

Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

1. упражнения на внимание;
2. простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
3. быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
4. упражнения на развитие силы мышц спины.

Вопросы для индикатора достижения компетенции "владеть"

Задания с развернутым ответом

Вопрос 1.

Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой?

Вопрос 2.

У спортсмена, занимающегося игровыми видами спорта, отмечаются трудности в усвоении новых технических навыков и решении сложных тактических задач, спортивная работоспособность в целом при этом остается на прежнем уровне. О каком патологическом состоянии может идти речь в этой ситуации?

Вопрос 3.

Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды "А" последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды "Б" для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игрока?

Вопрос 4.

Ситуационная задача по волейболу. Игрок команды А обманным ударом направляет мяч на сторону команды В и мяч приземляется снаружи боковой линии, близко к ней, так, что часть мяча проецируется на линию, но не касается ее. Звучит свисток судьи. Какое решение примет судья?

Вопрос 5

Решите задачу. Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений. Посчитайте суммарный объем нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.

Вопрос 10.

Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

- а) физическую подготовленность студента;
- б) физиологическую подготовленность студента;
- в) психическую подготовленность студента;
- г) психо-физиологическую подготовленность студента.

2. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

- а) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- в) процесс овладения умением расслабляться;
- г) процесс оздоровления физической патологией.

3. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

- а) наклон вперед из положения стоя;
- б) наклон вперед из положения лежа;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- г) подъем туловища из положения лежа на спине.

4. Гибкость - это

- а) способность преодолевать внешнее сопротивление;
- б) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- в) способность выполнять двигательное действие с большой амплитудой;
- г) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени.

5. Современное пятиборье не включает:

- а) стрельба;
- б) фехтование;
- в) гимнастика;
- г) верховая езда.

6. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это

- а) гиревой спорт;
- б) баскетбол;
- в) шахматы;
- г) керлинг.

7. Королевой спорта называют:

- а) легкую атлетику;
- б) художественную гимнастику;
- в) синхронное плавание;
- г) футбол.

8. Во время игры в волейбол сколько человек должно находиться на площадке?

- а) 10;
- б) 6;
- в) 12;
- г) 8.

9. Основными признаками физического развития являются

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) активная работоспособность.

10. Продолжите: Утомление - это...

- а) морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
- б) временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека;
- в) субъективное ощущение внутреннего состояния физиологического и психологического комфорта или дискомфорта;
- г) уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообеспечения.

11. Как называется система, состоящая из элементов физических упражнений, танца и музыки?

- а) Аэробика;
- б) Футбол;
- в) Плавание;
- г) Волейбол.

12. Как называется бег в естественных условиях по пересечённой местности с преодолением подъёмов, спусков, канав, кустарника и других препятствий?

- а) кросс;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) марафон;
- г) полумарафон.

- б) ловкость;
- в) выносливость;
- г) сила.

14. Назовите естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов.

- а) бег;
- б) ходьба;
- в) плавание;
- г) прыжки.

15. Перечислите главные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы учебным планом не предусмотрены

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

Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

Работа с рекомендованной литературой:

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстовый 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 (модуле). 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 к структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.

Структура отчёта:

- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.

Дополнительные элементы:

- приложения;
- библиографический список.

Требования к содержанию отчёта:

1. Титульный лист

В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

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

Структура реферата:

1. Титульный лист

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

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

4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.

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

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

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

При проверке реферата оцениваются:

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

Правила написания научных текстов (реферат):

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 (модуля) 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).

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 (модуля).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по дисциплине (модулю). Тестирование позволяет оценить у студентов уровень знаний фактического материала, умения логически мыслить, способности к рефлексии и творческому подходу к решению поставленной задачи на каждом этапе их обучения.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов);
- проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- проработать информационный материал по разделу дисциплины;
- конспективно выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины основные понятия, ключевые идеи, теоретические концепции и подходы;
- повторить теоретический материал лекций, самостоятельно изученной учебной и научной литературы, семинарских занятий.

При выполнении тестовых заданий рекомендуется:

- внимательно полностью прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, выбрать правильные из них (их может быть несколько);
- при затруднении при ответе на сложный для студента вопрос целесообразно переходить к другим вопросам теста. По завершению ответов на все последующие вопросы теста необходимо вернуться к трудному вопросу и дать на него продуманный ответ;
- по окончании тестирования следует проверить правильность данных ответов на вопросы теста, чтобы избежать механических ошибок.

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 дисциплине (модулю). Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки

вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Методические рекомендации по подготовке к зачету/зачету с оценкой

В ходе подготовки к зачету/зачету с оценкой студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету/зачету с оценкой необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине (модулю). В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины (модуля);
- перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету/зачету с оценкой.

После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине (модулю). Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину (модуль) и создать хорошую базу для сдачи зачета/зачета с оценкой.

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. (Бакалавриат) [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2020. - 311 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/932717
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	Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2022. - 312 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/943651

Л.1.4	Бишаева А.А., Малков В.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/949532
Л.1.5	Кузнецов В.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта (легкая атлетика) [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 489 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/946245
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195475
Л.2.2	Бартенев В.А., Бородин А.В., Безденежных И.А. Атлетическая гимнастика. Организация тренировочного процесса [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: КноРус, 2024. - 175 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/951950
Л.2.3	Казызаева А. С., Галеева О. Б., Жукова Е. С., Бакшеев М. Д. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. - 120 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291
Л.2.4	Ветрова И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. - 252 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/167659
Л.2.5	Плавание: методические рекомендации [Электронный ресурс]:. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/76590
Л.2.6	Аикина Л. И. Оздоровительное плавание [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Омск: СибГУФК, 2018. - 96 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/118597
Л.2.7	Степанова М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. - 137 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808
Л.2.8	Базовые виды спорта. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов очной формы обучения. - Ижевск: Ижевская ГСХА, 2020. - 68 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/158623
Л.2.9	Синельник Е. В., Руденко И. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. - 241 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690290
Л.2.10	Учебно-методическое пособие к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» (раздел «Легкая атлетика - прыжки в длину с разбега») для студентов направления подготовки 38.03.01 «Экономика» очной формы обучения [Электронный ресурс]:. - Нальчик: Кабардино-Балкарский ГАУ, 2019. - 197 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/137648
Л.2.11	Лобова Л. К., Исупова С. А. Физическая культура студента: плавание [Электронный ресурс]:. - Кемерово: КемГУ, 2013. - 146 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=45629
Л.2.12	Поваляева Г. В., Сыромятникова О. Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. - 144 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888
Л.2.13	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. Гимнастика: общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271
Л.2.14	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156380
Л.2.15	Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Москва: Спорт, 2016. - 241 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995
Л.2.16	Мельничук А. А., Приходов Д. С., Мартиросова Т. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика [Электронный ресурс]:. - Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. - 172 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195158
Л.2.17	Аверясов В.В. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Теоретический раздел "Плавание". [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2022. - 161 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/944624
Л.2.18	Шатунов Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Казань: Поволжская ГАФКСИТ, 2020. - 127 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/154997
Л.2.19	Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.А., Новикова Л.А., Клецов К.Г. Общеразвивающая и оздоровительная гимнастика. Теория и методика обучения [Электронный ресурс]: Монография. - Москва: Русайнс, 2022. - 200 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/943975
Л.2.20	Смелкова Е. В., Шаламова Г. Г. Физическая культура в вузе для девушек. Оздоровительная гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 100 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/380663
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

7.2.3	Kaspersky Endpoint Security
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	"Электронная библиотека учебников". Режим доступа: http://studentam.net/
7.3.5	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.6	ПЛАТФОРМА ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗУМ». Режим доступа: https://razoom.mgutm.ru/
7.3.7	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-016 - Учебная аудитория для проведения спортивных занятий : 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 16-213 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного 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; Проектор; Экран; Ноутбук; Классная доска; Учебно-наглядные пособия

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

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