

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.01.06 ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ **Физическая культура и спорт**

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:	72 часов/2 з.е.

Мелеуз, 2026 г.

Программу составил(и):
ассистент Кризская Лидия Викторовна

Рабочая программа дисциплины (модуля)

"Физическая культура и спорт"

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:

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 ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: "Физическая культура и спорт"

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с последующими 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	Секционно-спортивный модуль	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Специально-тренировочный модуль	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Учебно-тренировочный модуль	6	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.&b><Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Неделя	17 1/6			
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	68	68	68	68
Итого	72	72	72	72

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 2 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.Основные понятия физической культуры и её основные компоненты.						
1.1	Тема 1.1 Основные понятия физической культуры и её основные компоненты. Содержание: 1. Физическая культура, как часть культуры человека. 2. Физическое воспитание. 3. Спорт в жизни человека. Знать: Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. /Лек/	2	2	0	0	УК-7.1	устный опрос, тестирование
1.2	Тема 1.2 Основные понятия физической культуры и её основные компоненты. Содержание: Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность. Знать: основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Уметь: использовать понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Владеть: материалом основных понятий физической культуры и ее структурными компонентами /Ср/	2	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
1.3	Тема 1.3 Общая и специальная физическая подготовка. Содержание: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Физические качества.Развитие физических качеств. Принципы дозирования нагрузки и пульсовой режим. Методы контроля физической подготовленности (тесты, нормативы). Предупреждение травматизма на занятиях ОФП/СФП. СФП для легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, единоборств и гимнастики. Знать: основы общей и специальной физической подготовки. Уметь: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки. Владеть: средствами и методами для организаций общей и специальной физической подготовки. /Ср/	2	16	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
	Раздел 2.Раздел 2. Физиологические основы физической культуры.						
2.1	Тема 2.1 Физиологические основы физической культуры. Содержание: Физиология	2	2	0	0	УК-7.1	устный опрос, тестирование

	движения. Двигательные действия. Знать: физиологические основы физической культуры. /Лек/						
2.2	Тема 2.2 Физиологические основы физической культуры. Содержание: Физиология движения. Двигательные действия. Формирование двигательного навыка. Знать: физиологические основы физической культуры, принципы формирования двигательного навыка. Уметь: формировать двигательный навык; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья. Владеть: материалом физиологических основ и двигательных навыков физической культуры. /Ср/	2	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
2.3	Тема 2.3 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Содержание: Основные функциональные системы организма. Функции опорно-двигательного аппарата. Основные группы мышц человека. Функции мышечной системы и ее изменения под влиянием физических нагрузок. Знать: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений на различные функциональные системы организма. Владеть: материалом основных функциональных систем и их изменениями под влиянием физических упражнений. /Ср/	2	14	0	0	УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки
2.4	Тема 2.4 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок. Содержание: Сердечно-сосудистая система. Основные функции крови. Изменение в работе сердечно-сосудистой системы под воздействием физических нагрузок. Функции дыхательной системы и ее изменение под влиянием физических нагрузок. Знать: функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок. Уметь: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма -сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием	2	16	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы для самоподготовки

	физических упражнений. Владеть: материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок. /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 профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/	2	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, итоговое тестирование

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые технологии

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

Технология обучения в сотрудничестве

Технология обучения в сотрудничестве используется в образовательной практике для преодоления последствий индивидуального характера учебной деятельности субъектов и их стремлений исключительно к индивидуальным образовательным достижениям. Она позволяет обогатить опыт и приобрести через учебный труд те навыки совместимой деятельности, которые затем могут стать необходимыми в будущей профессиональной и социальной деятельности в течение жизни. Цель технологии состоит в формировании умений у субъектов образовательного процесса эффективно работать сообща во временных командах и группах и добиваться качественных образовательных результатов

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 формирование 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	ПОРОГОВЫЙ УРОВЕНЬ	ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	ВЫСОКИЙ 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	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять	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;

дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины (модуля); - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины (модуля); - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	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.	- 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», «неудовлетворительно»	Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»	Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»	Оценка «зачтено/отлично», «отлично»

6.3. Оценочные средства текущего контроля ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА.

Тема 1.1 Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты.

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

Тема 2.1 Физиологические основы физической культуры.

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

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

Тема 1.1 Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты.

1. Физическая подготовленность характеризуется:
 - а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;
 - б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;
 - в) пропорциональным телосложением, нормой жира отложения;
 - 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 2. 1 Физиологические основы физической культуры.

1. Вставьте пропущенное слово:

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

2. Вставьте пропущенное слово:

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

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

а) от 90 до 130 уд/мин;

б) от 100 до 170-180 уд/мин;

в) от 180 до 220 уд/мин;

г) от 180 до 250 уд/мин;

д) от 90 до 220 уд/мин.

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

а) 6-8 ч.;

б) 8-10 ч.;

в) 10-14 ч.;

г) 21-28 ч.;

д) 30-32 ч.

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

а) снижением артериального давления;

б) расстройством тонкой мышечной координации;

в) увеличением частоты сердечных сокращений;

г) ухудшением зрения, слуха;

д) появлением диспепсических расстройств.

6. Вставьте пропущенное слово:

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

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

а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;

б) рациональное использование ресурсов организма;

в) быстрая активизация функций организма в начале работы;

г) частичное использование ресурсов организма;

д) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.

8. Вставьте пропущенное слово:

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

9. Влияние гиподинамии на мышечную систему?

а) наблюдается атрофия скелетных мышц, мышцы становятся тоньше;

б) наблюдается атрофия скелетных мышц, мышцы становятся тоньше;

- г) процессы секреции;
- д) процессы фильтрации.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

Тема 1.2 Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты.

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

Тема 1.3 Общая и специальная физическая подготовка.

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

Тема 2.2 Физиологические основы физической культуры.

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

Тема 2.3 Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.

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

Тема 2.4 Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем и их изменения под влиянием физических нагрузок.

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

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. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

1. дыхательные упражнения
2. потягивания
3. бег с переходом на ходьбу
4. прыжки
5. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
6. ходьба с постепенным повышением частоты шагов

3. Расставьте по порядку применения пять 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 интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

1. небольшая А) 170 - 200 уд/мин.
2. нагрузка средней интенсивности Б) 130 - 150 уд/мин.
3. высокая нагрузка В) 100 - 130 уд/мин.
4. нагрузка предельная Г) 150 - 170 уд/мин.

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 продуктами питания и веществами, преимущественно получаемыми организмом при их потреблении:

1. белки А) кисломолочные продукты
2. жиры Б) хлебобулочные изделия
3. углеводы В) рыба, мясо
4. кальций Г) семена подсолнечника

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

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 формы занятий включает в себя учебный процесс по физическому воспитанию?

1. учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время
2. занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время
3. учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время
4. учебно-практические занятия, занятия в тренажерном зале, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время

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:

Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1. физической подготовкой;
2. физической культурой;
3. физкультурным образованием;
4. физическим воспитанием.

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

1. вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
2. это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
3. специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
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

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.

Вы решили заниматься самостоятельно легкой атлетикой. Составьте комплекс легкоатлетических упражнений с учетом своих индивидуальных физических особенностей и нагрузок.

Вопрос 6.

Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

Вопрос 7.

Во время игры в волейбол с друзьями на уличной площадке, ваш друг после выполнения нападающего удара неудачно приземлился и повредил голеностоп, опишите ваши действия при оказании первой доврачебной медицинской помощи?

Вопрос 8.

Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.

Вопрос 9.

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. Физическая подготовленность характеризуется:

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

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

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

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается:

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

4. 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) Бутковский А.Л.

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

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

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

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

9. Влияние гиподинамии на мышечную систему?

- а) наблюдается атрофия скелетных мышц, мышцы становятся тоньше;
- б) не наблюдается атрофии скелетных мышц, повышается диаметр мышечных волокон;
- в) наблюдается гипертрофия скелетных мышц, увеличивается диаметр мышечных волокон;
- г) наблюдается повышение в мышцах числа митохондрий;

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

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

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

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

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

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

13. Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?

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

14. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...

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

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

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

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Учебным планом не предусмотрено

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, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:

- индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;
- фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;
- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- выполнение контрольных работ;
- работу с тестами.

При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине (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 аргументировано строить устную и письменную речь; поработать 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 [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2024. - 379 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/949923
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
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Леньшина М. В. Гимнастика и оздоровительные системы в программах по физической культуре [Электронный ресурс]:. - Воронеж: ВГИФК, 2020. - 13 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/140347
Л.2.2	Акулова А. И., Бармин Г. В. Руководство к самостоятельной работе студентов по теории и методике обучения базовым видам спорта (предмет «Гимнастика») [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Воронеж: ВГИФК, 2017. - 51 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/140386
Л.2.3	Королев П. Ю., Бармин Г. В. Спортивная гимнастика ЛИН (мужская программа) [Электронный ресурс]: пособие для руководителей местных программ спорта лин, организаторов соревнований, судей, слушателей институтов и курсов повышения квалификации, студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 49.03.01 – физическая культура и 49.03.02 – физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). - Воронеж: ВГИФК, 2019. - 41 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/140344
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	Макашова З. Э., Румянцева И. В. Ритмическая гимнастика в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: практическое пособие. - Санкт-Петербург: БГТУ "Военмех" им. Д.Ф. Устинова, 2019. - 39 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/157089
Л.2.6	Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2019. - 299 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/931237
Л.2.7	Булдашева О. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов 1 курса. - Шадринск: ШГПУ, 2021. - 96 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/196837
Л.2.8	Алаева Л. С., Клецков К. Г., Зябрева Т. И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Омск: СибГУФК, 2017. - 72 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/107589
Л.2.9	Казантинова Г. М., Чарова Т. А. Оздоровительные комплексы физических упражнений при заболеваниях и травмах нервной системы [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2019. - 76 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/139219
Л.2.10	Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учебник. - Москва: ФЛИНТА, 2018. - 420 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656
Л.2.11	Завалишина С. Ю., Белова Т. А., Медведев И. Н., Кутафина Н. В. Физиология крови и кровообращения [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2015. - 176 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60047
Л.2.12	Медведев И. Н., Завалишина С. Ю., Кутафина Н. В., Белова Т. А. Физиология мышечной и нервной систем [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2015. - 176 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=67477

Л.2.13	Варич В. А., Блинова Н. Г. Возрастная анатомия и физиология [Электронный ресурс].. - Кемерово: КемГУ, 2012. - 168 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44315
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Microsoft Windows 10
7.2.2	Kaspersky Endpoint Security
7.2.3	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 "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
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 "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/

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 16-216 - 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; Проектор; Экран; Ноутбук; Классная доска

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.