

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 БИТиУ (филиала)

_____ Е.В. Кузнецова

«28» апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.03 Секционно-спортивный модуль

Кафедра:	Социально-экономические науки
Направление подготовки:	15.03.02 Технологические машины и оборудование
Направленность (профиль):	Технологические процессы и оборудование производственных систем
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 Л.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

"Секционно-спортивный 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 15.03.02 Технологические машины и оборудование (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 728),

Руководитель ОПОП

Канд. техн. наук, доцент Соловьева Е.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

Пищевые технологии и промышленная инженерия

Протокол от 28 апреля 2026 г. № 8

Зав. кафедрой Кузнецова Е.В. _____



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 физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств 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: "Секционно-спортивный 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-14.1, ОПК-14.2, ОПК-14.3, 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	5	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2	Учебно-тренировочный модуль	5	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		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	324	324	324	324
Итого	328	328	328	328

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 5 семестр

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ 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. Специальная физическая подготовка.						
1.1	Тема 1.1 Легкая атлетика. Содержание: виды легкой атлетики, правила проведения соревнований, техника выполнения упражнений по легкой атлетике, действия судей на соревнованиях. Знать: содержание и особенности спортивной тренировки по легкой атлетике. /Лек/	5	4	0	0	УК-7.1	устный опрос, тестирование
1.2	Тема 1.1 Легкая атлетика. Содержание: методика проведения занятий по легкой атлетике; техника выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции; техника выполнения прыжка в длину с места и с разбега; техника выполнения метания гранаты. Знать: методику проведения занятий по бегу, прыжкам и метанию. Уметь: выполнять технику бега, прыжков и метания. Владеть: методикой составления самостоятельного занятия по легкой атлетике. /Ср/	5	36	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы для самоподготовки
1.3	Тема 1.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности. Содержание: Теоретические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями для бега на короткие и средние дистанции, прыжков с места и с разбега, метания гранаты. Основные направления, формы и структура самостоятельных занятий физическими упражнениями в беге на короткие и средние дистанции, прыжки с места и с разбега, метания гранаты. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Самоконтроль при самостоятельных занятиях. Гигиеническое обеспечение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Примерное содержание отдельных самостоятельных занятий различными видами двигательной активности. Знать: методику организации самостоятельной двигательной активности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты. Уметь: организовывать	5	288	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы для самоподготовки, вести дневник самоконтроля

	самостоятельные занятия различными видами двигательной активности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты. Владеть: основными направлениями, формами и структурами самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности для бега на короткие и средние дистанции, прыжка с места и с разбега, метания гранаты. /Ср/						
	Раздел 2. Подготовка к зачету и проведение зачета						
2.1	Контроль. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/	5	0	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	вопросы к зачету, 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

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	ПОРОГОВЫЙ УРОВЕНЬ	ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - принципиальные ошибки при ответе на основные	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание

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.	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.	- 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.	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», «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 Легкая атлетика.

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

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ (УК-7).

Тема 1.1 Легкая атлетика.

1. Что такое кросс?
 - а) бег с ускорением;
 - б) бег по искусственной дорожке стадиона;
 - в) бег по пересеченной местности;
 - г) разбег перед прыжком.
2. Что в легкой атлетике делают с ядром?
 - а) метают;
 - б) бросают;
 - в) толкают;
 - г) запускают.
3. Королевой спорта называют:
 - а) легкую атлетику;
 - б) художественную гимнастику;
 - в) синхронное плавание;
 - г) футбол.
4. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится:
 - а) бег на 5000м;
 - б) бег на 100м;
 - в) кросс;
 - г) марафонский бег.
5. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:
 - а) отборочные и квалификационные;

- б) первенства и чемпионаты;
 - в) личные, командные и лично-командные;
 - г) только командные.
6. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
- а) Бег;
 - б) Прыжки;
 - в) Поднятие тяжестей;
 - г) Метание.
7. Протяженность марафонской дистанции:
- а) 37 км 100 м;
 - б) 42 км 195 м;
 - в) 50 км 170 м;
 - г) 54 км 230 м.
8. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
- а) Разбег, отталкивание, полет, приземление;
 - б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление;
 - в) Разбег, подпрыгивание, приземление;
 - г) Разбег, толчок, приземление.
9. Выберите ряд, в котором перечислены упражнения, входящие в виды легкой атлетики:
- а) Бег, ходьба, прыжок, метания, многоборья;
 - б) Спортивный шаг, спортивные игры;
 - в) Подвижные игры, плавание;
 - г) Плавание.
10. В каком ряду верно указаны фазы бега на короткие дистанции?
- а) стартование, разгон, финиширование, старт;
 - б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
 - в) набор скорости, финиш;
 - г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ

Тема 1.1 Легкая атлетика.

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

Тема 1.2 Самостоятельная организация рациональной двигательной активности

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

ВЕСТИ ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА. (УК-7)

Вопросы для индикатора достижения компетенции "знать"

Задания на установление правильной последовательности

1. Установите последовательность овладения техникой прыжков в длину с разбега:
 1. научиться технике отталкивания
 2. познакомиться с техникой прыжков в длину с разбега
 3. научиться технике приземления
 4. научиться технике разбега в сочетании с отталкиванием
 5. научиться технике прыжков в длину в целом
 6. научиться технике движения в полете

2. Установите правильную последовательность упражнений в разминке:

1. бег трусцой
2. специальные беговые упражнения
3. упражнения для мышц туловища
4. упражнения для мышц ног
5. упражнения для мышц рук
6. упражнения для мышц шеи
7. ходьба

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 спортсменами и атрибутами их вида спорта:

1. Елена Исинбаева А) ракетка
2. Евгений Малкин Б) мяч
3. Андрей Аршавин В) болид
4. Даниил Квят Г) шест

7. Установите соответствие между видами спорта и аббревиатурами международных федераций:

1. ФИБА А) плавание
2. ФИФА Б) баскетбол
3. ФИНА В) легкая атлетика
4. ИААФ Г) гимнастика
5. ФИЖ Д) футбол

8. Сопоставьте вид легкой атлетики и выполняемое действие:

1. стипль-чез А) бег на короткую дистанцию
2. стайерский бег Б) способ прыжка в высоту
3. спринт ямой с водой В) бег на длинные дистанции
4. фосбери-флоп Г) бег по беговой дорожке с барьерами

9. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано Олимпийское золото:

1. Исинбаева Елена А) прыжки в высоту (2012)
2. Лебедева Татьяна Б) толкание ядра (1972)
3. Чижова Надежда В) спортивная ходьба, 50 км (2012)
4. Кирдяпкин Сергей Г) бег, 1500 м (1960)
5. Болотников Петр Д) прыжки с шестом (2004, 2008)
6. Ухов Иван Е) прыжки в длину (2004)

10. Установите соответствие между видами специальных беговых упражнений легкоатлета и его действием:

1. бег, поднимая бедро А) заброс пятки точно под бедро
2. бег, захлестывая голень Б) широкий вынос бедра вперед-вверх
3. бег прыжками В) подъем бедра до параллели с землей
4. подскоки Г) максимальный толчок вверх

Вопросы для индикатора достижения компетенции "уметь"

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

1. Выберите правильный ответ и обоснуйте его:

Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

1. попытка все равно засчитывается
 2. попытка не засчитывается
 3. насчитываются штрафные балы
 4. дается право осуществить повторную попытку
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 правильное утверждение о том, что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?
1. отступить на один шаг назад
 2. поднять руку вверх
 3. принести извинения
 4. пропустить старт
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 ритме бега между барьерами:
1. три шага равномерные, 4-ый быстрее
 2. 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
 3. все шаги на одной скорости
 4. перед прыжком два шага с ускорением
6. Выберите правильное утверждение что результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от?
1. максимальной скорости разбега и отталкивания
 2. способа прыжка
 3. быстрого выноса маховой ноги
 4. координации движения прыгуна
7. Выберите правильный ответ и обоснуйте его:
Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?
1. двумя руками
 2. левой рукой
 3. правой рукой
 4. любой рукой
8. Выберите верное утверждение от чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?
1. максимальной скорости разбега и отталкивания
 2. быстрого выноса маховой ноги
 3. способа прыжка
 4. одновременной работе рук при отталкивании
9. Выберите правильное утверждение о том какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях легкой атлетикой является наиболее эффективным?
1. по частоте дыхания
 2. по самочувствию
 3. по частоте сердечных сокращений
 4. по чрезмерному потоотделению
10. Выберите правильный ответ и обоснуйте его:
Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?
1. наклоном головы
 2. постановкой стопы на дорожку
 3. углом отталкивания ногой от дорожки
 4. работой рук

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

Спортсмен во время бега отклоняет голову назад и раскачивается из стороны в сторону. Каким образом меняется техника бега и ее влияние на скорость?

Вопрос 3.

При беге на средние дистанции у спортсмена А отмечались следующие недостатки: руки согнуты под острым углом и отведены в сторону. Как избежать данной технической ошибки?

Вопрос 4.

В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спрут. Как утомление сказывается на технике бега?

Вопрос 5.

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

Вопрос 6.

В начале разбега спортсмен Б, высоко поднимает ступни над дорожкой. Как соотносятся движения рук и ног во время бега?

Вопрос 7.

Двое студентов участвовали в беге на дистанцию 1 км. При этом у одного из них наблюдалось учащение сердечной деятельности с 60 до 120 сокращений в мин. и увеличение минутного объема сердца до 15 л. У другого та же работа сопровождалась учащением сердцебиений с 80 до 200 в мин. и увеличением минутного объема сердца до тех же 15 л. Какой из студентов более тренирован к нагрузкам?

Вопрос 8.

На соревнованиях по спортивной ходьбе спортсмен прошел дистанцию без единого замечания судей, на финишной прямой судья обнаружил у него техническую погрешность, которая повлекла за собой фазу полета у участника. Каковы действия судьи?

Вопрос 9.

При выполнении низкого старта в беге на 100 м, спортсмен падает на соседнюю дорожку и сбивает участника, стартующего по ней. Каковы действия судей? (забег финальный)

Вопрос 10.

В эстафете 4X100 метров спортсмен А должен передать палочку спортсмену Б. За 5 метров до зоны передачи эстафетной палочки спортсмен А начал бег и принял эстафетную палочку, когда спортсмен Б еще не добежал до зоны передачи, однако сама палочка уже находилась в данной зоне. Что в данной ситуации обязан сделать рефери?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ (УК-7)

1. Бег по пересеченной местности - это?

- а) ускорение;
- б) бег на средние дистанции;
- в) кросс;
- г) спортивная ходьба.

2. Его в легкой атлетике толкают?

- а) ядро;
- б) мяч;
- в) граната;
- г) барьер.

3. Королевой спорта называют:

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

4. Бег на 100 метров - это:

- а) кросс;
- б) спринт;
- в) полумарафон;
- г) марафонский бег.

5. 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.

6. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки через гимнастического коня;
- б) прыжки с шестом;
- в) спортивная ходьба;
- г) Метание копья.

7. 42 км 195 м - какая это дистанция?

- б) тяжелой атлетики;
- в) гимнастики;
- г) спортивных игр.

10. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:

- а) 400 м, 800 м;
- б) 200 м, 100 м;
- в) 500 м, 1000 м;
- г) все входят.

11. Влияние физических упражнений на организм человека:

- а) положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- б) нейтральное, даже если заниматься усердно.
- в) положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
- г) положительное, если эти упражнения выполняются не регулярно, в медленном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

12. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- а) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- г) все верно.

13. Техники физических упражнений принято называть:

- а) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии;
- б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение;
- в) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- г) выполнение упражнения с наибольшим расходом энергии.

14. Как называется временное снижение работоспособности:

- а) усталость;
- б) напряжение;
- в) утомление;
- г) все верно.

15. Физическими упражнениями называются:

- а) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания;
- б) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- в) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

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, - 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 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 [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2023. - 379 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/949532
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2020. - 214 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/932719
Л.2.2	Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2020. - 184 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/934298
Л.2.3	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2020. - 256 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/932718
Л.2.4	Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: КноРус, 2019. - 239 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/930222
Л.2.5	Ериков В.М. Физическая культура спорт и здоровье в современном мире [Электронный ресурс]: Сборник статей. - Москва: Русайнс, 2019. - 240 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/933840
Л.2.6	Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2019. - 297 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/931924
Л.2.7	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.2.8	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.2.9	Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: КноРус, 2019. - 345 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/931790
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	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/
7.3.5	ПЛАТФОРМА ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗУМ». Режим доступа: https://razoom.mgutm.ru/
7.3.6	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.7	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.8	"Электронная библиотека учебников". Режим доступа: http://studentam.net/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-015 - Тренажерный зал : Спортивное оборудование: шведская стенка с комплектом тренажеров, тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр, теннисный стол
8.2	Адрес: 453850, Республика Башкортостан, р-н Мелеузовский, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д. 34, строение 1: аудитория 16-102 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Классная доска; Проекторы; Ноутбук; Экран; Звукоусиливающая аппаратура; Учебно-наглядные пособия.

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ 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.