МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

**УТВЕРЖДАЮ**
И.о. директора ДКГИПТиБ (филиала)
_____ Г.В. Павлятенко
«26» июня 2023 г.

# Рабочая программа дисциплины (модуля)

## Б1.О.ДВ.01.01 Учебно-тренировочный модуль

| | |
|---|---|
| Кафедра: | Физического воспитания и допризывной подготовки |
| Направление подготовки: | 09.03.03 Прикладная информатика |
| Направленность (профиль): | Управление проектами в области информационных технологий |
| Квалификация выпускника: | Бакалавр |
| Форма обучения: | очная |
| Год набора: | 2023 |
| Общая трудоемкость: | 328 часов/0 з.е. |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AA7853CEFA35F0837BA866654F3503A6
Владелец: Павлятенко Геннадий Владимирович
Действителен: с 08.12.2025 до 03.03.2027

Ростов-на-Дону, 2023 г.

Программу составил(и):
канд.пед.наук доц. Петренко С.И.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**"Учебно-тренировочный модуль"**
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 25 мая 2023 г. протокол № 11 в соответствии
с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 30.08.2021 г. № 588)

Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Семичевская Н.П._____ _____

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
**Физического воспитания и допризывной подготовки**
Протокол от 21.06.2023 г. № 5
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____ _____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Информационных систем и цифровых технологий**
Протокол от 21.06.2023 г. № 5
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**1.1. Цели:**

– формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**1.2. Задачи:**

- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.);
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

**Распределение часов дисциплины**

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

**Вид промежуточной аттестации:**

Зачёт 1,2,3,4,5,6 семестр

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их

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

УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/ | Семестр | Часов | Интеракт. | Прак. подг. | Индикаторы достижения компетенции | Оценочные средства |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1.Раздел 1. Совершенствование физических способностей. Совершенствование выносливости** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.1 | **Тема 1. Развитие физических способностей.<br>Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости.<br>Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости.<br>/Пр/** | 1 | 2 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 1.2 | **Тема 1. Развитие физических способностей.<br>Знать: Методику развития физических способностей.<br>Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости.<br>Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Ср/** | 1 | 10 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 1.3 | **Тема 2. Развитие выносливости.<br><br>Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости.<br>Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости.<br>/Пр/** | 1 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 1.4 | **Тема 2. Развитие выносливости.<br>Знать: Методику развития физических способностей.<br>Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости.<br>Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости.<br>/Ср/** | 1 | 10 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 1.5 | **Тема 3. Совершенствование выносливости<br>Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие и совершенствование выносливости.<br>Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие и совершенствование выносливости.<br>/Пр/** | 1 | 2 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 1.6 | **Тема 3. Совершенствование выносливости.<br>Знать: Средства и методы развития выносливости<br>Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие и совершенствование выносливости.<br>Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие и совершенствование выносливости.<br>/Ср/** | 1 | 10 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 1.7 | **Тема 4. Развитие специальной выносливости<br>Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие специальной выносливости.<br>Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие** | 1 | 2 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **специальной выносливости. /Пр/** | | | | | | |
| 1.8 | **Тема 4. Развитие специальной выносливости. Знать: Методику развития специальной выносливости. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие специальной выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. /Ср/** | 1 | 6 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 1.9 | **Тема 5. Средства развития выносливости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие выносливости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости в плавании. /Пр/** | 1 | 2 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 1.10 | **Тема 5. Средства развития выносливости в плавании. Знать: средства развития выносливости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие выносливости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости в плавании. /Ср/** | 1 | 6 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 1.11 | **Зачёт Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Зачёт/** | 1 | 0 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для зачета. Итоговое тестирование. |
| | **Раздел 2.Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости** | | | | | | |
| 2.1 | **Тема 1. Методы развития гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости /Пр/** | 2 | 2 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 2.2 | **Тема 1. Методы развития гибкости. Знать: методику развития гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости /Ср/** | 2 | 10 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 2.3 | **Тема 2. Средства развития активной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие активной гибкости.** | 2 | 2 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие активной гибкости /Пр/** | | | | | | |
| 2.4 | **Тема 2. Средства развития активной гибкости. Знать: средства развития активной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие активной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие активной гибкости /Ср/** | 2 | 10 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 2.5 | **Тема 3. Средства развития пассивной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие пассивной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие пассивной гибкости /Пр/** | 2 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 2.6 | **Тема 3. Средства развития пассивной гибкости. Знать: средства развития пассивной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие пассивной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие пассивной гибкости /Ср/** | 2 | 10 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 2.7 | **Тема 4. Средства развития гибкости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости в плавании. /Пр/** | 2 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 2.8 | **Тема 4. Средства развития гибкости в плавании. Знать: средства развития гибкости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости в плавании. /Ср/** | 2 | 12 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 2.9 | **Зачёт Знать: методику развития гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости /Зачёт/** | 2 | 0 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для зачета. Итоговое тестирование. |
| | **Раздел 3.Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей** | | | | | | |
| 3.1 | **Тема 1. Средства развития собственно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие собственно -силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения** | 3 | 2 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **упражнений на развитие собственно -силовых способностей. /Пр/** | | | | | | |
| 3.2 | **Тема 1. Средства развития собственно-силовых способностей. Знать: Средства развития собственно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие собственно -силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие собственно -силовых способностей. /Ср/** | 3 | 10 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 3.3 | **Тема 2. Средства развития скоростно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. /Пр/** | 3 | 2 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 3.4 | **Тема 2. Средства развития скоростно-силовых способностей. Знать: Средства развития скоростно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. /Ср/** | 3 | 10 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 3.5 | **Тема 3. Средства развития силовой выносливости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовой выносливости. /Пр/** | 3 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 3.6 | **Тема 3. Средства развития силовой выносливости. Знать: Средства развития силовой выносливости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовой выносливости. /Ср/** | 3 | 10 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 3.7 | **Тема 4. Средства развития силовых способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей в плавании Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовых способностей в плавании /Пр/** | 3 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 3.8 | **Тема 4. Средства развития силовых способностей в плавании. Знать: Средства развития силовых** | 3 | 12 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей в плавании Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовых способностей в плавании. Зачёт /Ср/** | | | | | | |
| 3.9 | **Зачёт Знать: Средства развития собственно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие собственно -силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие собственно-силовых способностей. /Зачёт/** | 3 | 0 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для зачета. Итоговое тестирование. |
| | **Раздел 4.Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей** | | | | | | |
| 4.1 | **Тема 1. Средства развития координационных способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей. /Пр/** | 4 | 6 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 4.2 | **Тема 1. Средства развития координационных способностей. Знать: Средства развития координационных способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей. /Ср/** | 4 | 20 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 4.3 | **Тема 2. Средства развития координационных способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей в плавании. /Пр/** | 4 | 6 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 4.4 | **Тема 2. Средства развития координационных способностей в плавании. Знать: Средства развития координационных способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей в плавании. Зачёт /Ср/** | 4 | 22 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.5 | **Зачёт**<br>**Знать: Средства развития координационных способностей.**<br>**Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.**<br>**Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей. /Зачёт/** | 4 | 0 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для зачета.<br>Итоговое тестирование. |
| | **Раздел 5.Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный, средний уровень)** | | | | | | |
| 5.1 | **Тема 1. Средства ППФП для студентов.**<br>**Уметь: применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки**<br>**Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки**<br>**/Пр/** | 5 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 5.2 | **Тема 1. Средства ППФП для студентов.**<br>**Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки.**<br>**Уметь: применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки**<br>**Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки**<br>**/Ср/** | 5 | 12 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 5.3 | **Тема 2. Разучивание комплекса прикладных физических упражнений.**<br>**Уметь: Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки**<br>**Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки**<br>**/Пр/** | 5 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 5.4 | **Тема 2. Разучивание комплекса прикладных физических упражнений.**<br>**Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки.**<br>**Уметь: Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки**<br>**Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки**<br>**/Ср/** | 5 | 16 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 5.5 | **Тема 3. Прикладные виды спорта. Плавание.**<br>**Уметь: Применять средства прикладных видов плавания для совершенствования техники спортивного плавания.**<br>**Владеть: Навыками прикладного плавания. /Пр/** | 5 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 5.6 | **Тема 3. Прикладные виды спорта.** | 5 | 14 | 0 | 0 | УК-7.1,УК- | Вопросы для |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Плавание.**<br>**Знать: основы техники прикладных видов плавания**<br>**Уметь: Применять средства прикладных видов плавания для совершенствования техники спортивного плавания.**<br>**Владеть: Навыками прикладного плавания.**<br>**/Ср/** | | | | | 7.2,УК-7.3 | самоподготовки |
| 5.7 | **Зачёт**<br>**Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки**<br>**Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки /Зачёт/** | 5 | 0 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для зачета.<br>Итоговое тестирование. |
| | **Раздел 6.Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)** | | | | | | |
| 6.1 | **Тема 1. Прикладное плавание. Передвижения под водой или ныряния.**<br>**Уметь: Применять средства прикладного плавания для обучения плавания под водой.**<br>**Владеть: Навыками ныряния и плавания под водой.**<br>**/Пр/** | 6 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 6.2 | **Тема 1. Прикладное плавание. Передвижения под водой или ныряния.**<br>**Знать: Основы техники передвижения под водой или ныряния**<br>**Уметь: Применять средства прикладного плавания для обучения плавания под водой.**<br>**Владеть: Навыками ныряния и плавания под водой.**<br>**/Ср/** | 6 | 16 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 6.3 | **Тема 2. Прикладные виды лёгкой атлетики. Бег, прыжки в длину с места.**<br>**Уметь: Применять средства прикладных видов лёгкой атлетики.**<br>**Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов лёгкой атлетике.**<br>**/Пр/** | 6 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 6.4 | **Тема 2. Прикладные виды лёгкой атлетики. Бег, прыжки в длину с места.**<br>**Знать: Основы техники прикладных видов лёгкой атлетики.**<br>**Уметь: Применять средства прикладных видов лёгкой атлетики.**<br>**Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов лёгкой атлетике.**<br>**/Ср/** | 6 | 16 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6.5 | **Тема 3. Прикладные виды гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес. Уметь: Применять средства прикладных видов гимнастики. Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. /Пр/** | 6 | 4 | 0 | 0 | УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 6.6 | **Тема 3. Прикладные виды гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес. Знать: Основы техники выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. Уметь: Применять средства прикладных видов гимнастики. Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. /Ср/** | 6 | 14 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| 6.7 | **Зачёт Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни 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 жизни Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/** | 6 | 0 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для зачета. Итоговое тестирование. |

**Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:**

***Игровые педагогические технологии***

Игра наряду с трудом и ученьем - один из основных видов деятельности учащегося. По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

Педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью

***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

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов). Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Задачи СРС: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретической подготовки; формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам. Функции СРС: развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к 10 творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов); информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной); ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация); воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста и гражданина); исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Виды самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины. При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут. Так, удельный вес самостоятельной работы при обучении в очной форме составляет до 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины, в заочной форме - количество часов, отведенных на освоение дисциплины, увеличивается до 90%. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

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

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.
- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

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

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

***Недостаточный уровень:***

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

***Пороговый уровень:***

Знает виды физических упражнений

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

***Продвинутый уровень:***

Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки

Профессионально-прикладными видами спорта

***Высокий уровень:***

Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни

Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта

**6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций**

**Уровень сформированности компетенций**

| Характеристики индикаторов достижения компетенций | **1. Недостаточный: компетенции не сформированы.** | **2. Пороговый: компетенции сформированы.** | **3. Продвинутый: компетенции сформированы.** | **4. Высокий: компетенции сформированы.** |
|---|---|---|---|---|
| **Знания:** | Знания отсутствуют. | Сформированы базовые структуры знаний. | Знания обширные, системные. | Знания твердые, аргументированные, всесторонние. |
| **Умения:** | Умения не сформированы. | Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. | Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. | Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. |
| **Навыки:** | Навыки не сформированы. | Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка. | Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка. | Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка. |

**Описание критериев оценивания**

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы. | - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы. |
| **0 - 59 баллов** | **60 - 69 баллов** | **70 - 89 баллов** | **90 - 100 баллов** |
| **Оценка «незачет», «неудовлетворительно»** | **Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»** | **Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»** | **Оценка «зачтено/отлично», «отлично»** |

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

| **ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.** |
|---|
| 1. Недостаточный уровень |
| Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе |
| Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия |
| Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой |
| 2. Пороговый уровень |
| Знает виды физических упражнений |
| Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия |
| Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности |
| 3. Продвинутый уровень |
| Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |
| Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки |
| Профессионально-прикладными видами спорта |
| 4. Высокий уровень |
| Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни |
| Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии |
| Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта |

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 9 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине.
В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 10 до 30 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен СДАН, и результат сдачи определяется в зависимости от итогового рейтинга по дисциплине в соответствии с утвержденной шкалой перевода из 100-балльной шкалы оценивания в 5-балльную.
Для приведения рейтинговой оценки по дисциплине по 100-балльной шкале к аттестационной по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет) используется следующая шкала:

| Аттестационная оценка по дисциплине | Рейтинговая оценка по дисциплине |
|---|---|
| "ОТЛИЧНО" | 90 - 100 баллов |
| "ХОРОШО" | 70 - 89 баллов |
| "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" | 60 - 69 баллов |
| "НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" | менее 60 баллов |
| "ЗАЧТЕНО" | более 60 баллов |
| "НЕ ЗАЧТЕНО" | менее 60 баллов |

**6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)**

Вопросы для самоподготовки
Раздел 1. Совершенствование физических способностей.

1. Объясните, как оценить работоспособность по результатам теста Купера?
2. Какие виды нагрузки оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему?
3. По каким параметрам осуществляется отбор студентов в специальную медицинскую группу?
4. Перечислите упражнения с собственным весом на развитие силы рук?
5. Перечислите упражнения с собственным весом на развитие силы ног?
6. Перечислите циклические виды спорта?
7. Назовите общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями?
8. Какие задачи решаются на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе?
9. Какие средства применяются для решения задач на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе?
10. Перечислите, какие упражнения направленны на повышение двигательной активности опорно-двигательного аппарата?

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости
1. Назовите особенности выполнения упражнений в калланетике?
2. Перечислите отличия калланетики от пилатеса и йоги?
3. В чём особенность выполнения упражнений дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой?
4. Какое положительной влияние дыхательная система Стрельниковой оказывает на организм человека?
5. Назовите пять упражнений гимнастики Стрельниковой?
6. Какова структура занятия ритмической гимнастикой?
7. Какие базовые шаги ритмической гимнастики вы знаете?
8. Перечислите запрещенные упражнения в ритмической гимнастике?
9. Какие виды оздоровительной гимнастики вы знаете?
10. Что такое Хатха-йога?

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей
1. ОФП и СФП на занятиях подвижными играми?
2. Какие виды подвижных игр вы знаете?
3. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие гибкости?
4. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей?
5. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие выносливости?
6. Какие подвижные игры применяют на занятиях при обучении игры в волейбол?
7. Какие подвижные игры применяют на занятиях при обучении игры в баскетбол?
8. Какой метод физического воспитания применяется на занятиях подвижными играми?
9. Какова структура занятия подвижными играми?
10.Перечислите контрольные нормативы для оценки координационных способностей?

Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей
1. Какие виды оздоровительного плавания вы знаете?
2. Назовите, какие способы плавания оказывают положительное воздействие на ОДА?
3. Какие противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием вы знаете?
4. Какая температура воды является приемлемой на занятиях оздоровительным плаванием?
5. Что такое аквааэробика?
6. Какие виды аквааэробики вы знаете?
7. Какие функциональные пробы можно проводить для оценки адекватности применяемых нагрузок?
8. Какова структура занятия оздоровительным плаванием?
9. Перечислите дополнительный инвентарь, используемый на занятиях аквааэробикой?
10. Какие способы оздоровительного плавания используются при восстановлении организма после травм конечностей?

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура
1. Как организовать занятия ППФК в специально-медицинской группе (СМГ)?
2. Что изучают студенты, полностью освобожденные от практических занятий ППФК?
3. Какова структура занятий ППФК в СМГ?
4. Какие основные требования к занятиям прикладной физической культурой в СМГ?
5. Какие виды закаливания вы знаете?
6. Перечислите основные принципы закаливания?
7. Какие общими противопоказаниями к закаливающим процедурам вы знаете?
8. Туризм как средство укрепления здоровья.
9. Какие принципы физического воспитания нужно соблюдать на занятиях в СМГ?
10. Расскажите, какой классификации упражнений следует придерживаться на занятиях со студентами СМГ?

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая культура(продвинутый уровень)
1. Что изучают студенты на занятиях адаптивной физической культурой?
2. С какими заболеваниями студентам показана адаптивная физическая культура?
3. Какое положительное воздействие оказывает длительная ходьба в одном темпе на организм человека?
4. Расскажите о воздействии АФК на организм человека при заболевании ДЦП.
5. Какие средства АФК вы знаете?
6. Какова структура занятий АФК?

7. Какие виды АФК вы знаете?
8. Перечислите принципы АФК?
9. Какие функции АФК вы знаете?
10. Какой вид адаптивной удовлетворить потребности человека в отдыхе, интересном проведении досуга, смене вида деятельности?

Тестовые задания текущего контроля:
Тесты для текущего контроля
Раздел 1. Совершенствование физических способностей.
1. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе … спортивной формы:
A. снижения
B. стабилизации
C. приобретения
D. повышения
2. К упражнению в равновесии на месте относятся:
A. все разновидности ходьбы
B. все виды стоек
C. все разновидности бега
D. все разновидности скандинавской ходьбы
3. К упражнению в равновесии на месте относятся:
A. преодоление препятствий
B. все разновидности бега
C. повороты, наклоны
D. челночный бег
4. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:
A. петлей, узлом и восьмеркой
B. стоя, петлей и восьмеркой
C. стоя, сидя и восьмеркой
D. восьмеркой
5. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на основе:
A. закономерностей и принципов
B. спортивного календаря
C. морфологических показателей спортсмена
D. развития выносливости
6. Процесс многолетней спортивной тренировки состоит из:
A. различных взаимосвязанных видов подготовки
B. подготовки к соревнованиям и участия в них
C. отдельных взаимосвязанных макроциклов
D. подготовки к соревнованиям
7. Тактическая подготовка помогает лыжнику:
A. уверенно выступить на соревнованиях
B. поддерживать скорость передвижения на дистанции
C. грамотно построить ход борьбы на дистанции лыжных гонок
D. сохранять психологическую устойчивость
8. Где ошибка в технике подъёма «ёлочкой» на лыжах:
A. задние части лыж не перекрещиваются
B. лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра
C. руки работают энергично и распрямляются в начале толчка
D. лыжи разведены
9. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах:
A. специальные дыхательные
B. скоростно-силовые
C. упражнения с субмаксимальной мощностью
D. силовые
10. Какой лыжный ход самый скоростной:
A. одновременный одношажный
B. попеременный двухшажный
C. одновременный двухшажный
D. одновременный четырехшажный ход
11. Одной из главных задач в методике воспитания волевых качеств является:
A. систематичность и последовательность тренировочного процесса
B. постоянное участие в различных соревнованиях
C. высокая дисциплинированность в обязательном выполнении плана тренировок
D. последовательность тренировочного процесса

Раздел 2. Совершенствование физических способностей.
12. Средствами гимнастики являются:
A. гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др.
B. тренировочный процесс
C. формы контроля за процессом занятий гимнастики

D. гимнастические упражнения
13. Атлетическая гимнастика - это:
A. прекрасное средство развития ловкости
B. прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
C. прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
D. прекрасное средство развития выносливости
14. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:
A. краткость, точность, доступность
B. сформированность
C. развитие, совершенствование
15. К упражнению в равновесии на месте относятся:
A. преодоление препятствий;
B. все разновидности бега;
C. повороты и удержание поз
16. Средствами гимнастики являются:
A. музыкальное сопровождение занятий,
B. естественные силы природы, гигиенические процедуры,
C. слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие,
D. упражнения
17. Атлетическая гимнастика прекрасное средство и метод развития мышечной силы:
A. силовой выносливости и воли,
B. функциональных возможностей

Раздел 3. Совершенствование физических способностей.
18. Разновидностью отдыха в тренировочном процессе является:
A. положительный и отрицательный отдых
B. стимулирующий и угнетающий отдых
C. активный и пассивный отдых
D. активный отдых
19. С чего начинается игра в баскетболе?
а) со времени, указанного в расписании игр
б) с начала разминки
в) с приветствия команд
г) спорным броском в центральном круге.
20. Если игра учащимся не понравилась, не следует:
а) проводить её ещё раз без изменений
б) изменять условия
в) усложнять правила
21. Определите формы организации подвижных игр:
а) урочная и внеклассная
б) урочная и внеурочная
в) внеурочная и внеклассная
22. Позволяет выбрать водящего с учётом тех физических качеств, которые важны в данной игре способ:
а) по считалочке
б) по желанию играющих
в) по назначению руководителя
23. Первую попытку материалистического обоснования игры сделал:
а) Бюхер
б) Плеханов
в) Торндайк
24. Вид психотерапии, в которой используется терапевтическое воздействие игры, определяется как:
а) игромания
б) соревнование
в) игротерапия
25. Специальные площадки для детских игр должны иметь форму:
а) квадратную
б) круглую
в) прямоугольную

Раздел 4. Совершенствование физических способностей.
26. К какой группе видов спорта относится плавание?
A. циклические
B. ациклические
C. смешанные
D. повторно-интервальные
27. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?
A. идеальная
B. образцовая
C. правильная

D. рациональная
28. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
A. дыхательная и сердечно-сосудистая
B. мышечная и нервная
C. выделительная и мышечная
D. дыхательная и мышечная
29. Что означает стабильность техники?
A. сохранение согласованности движений
B. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
C. неизменяемый темп
D. неизменяемый ритм

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура
30. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:
A. в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
B. подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
C. развитии умений, знаний и навыков;
D. все вышеперечисленное.
31. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:
A. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
B. расширить арсенал двигательной координации;
C. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
D. все вышеперечисленное.
32. Целью ППФП является:
A. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
B. содействие формированию физической культуры личности;
C. достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
D. все вышеперечисленное.
33. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
A. занятия легкой атлетикой;
B. занятия лыжной подготовкой;
C. общая физическая подготовка;
D. специальная физическая подготовка.
34. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
A. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
B. географические черты региона, в который направляются выпускники;
C. условия и характер труда специалистов.
35. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:
A. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
B. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
C. адекватности их психофизиологического воздействия с теми
D. Физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
E. все вышеперечисленное.
36.Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:
A. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
B. всестороннего развития личности;
C. оздоровительной направленности;
D. здорового образа жизни.
37. Производственной физической культурой называется:
A. система методически обоснованных физических упражнений;
B. пассивный отдых в рабочее время;
C. подготовка к трудовой деятельности;
D. активный отдых в рабочее время.
38. Производственная физическая культура проявляется в форме:
A. оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
B. рабочего утомления в течение рабочего времени;
C. производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
D. эмоционального подъема на рабочем месте.
39. Производственная гимнастика — это:

A. комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
B. рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
C. санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
D. бег по пересеченной местности.
40. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:
A. активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
B. срочно и активно отдохнуть;
C. резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
D. все вышеперечисленное.
41.Основой типовой схемы физкультурной паузы служит:
A. разработка классификации профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда;
B. положение о том, что те органы и системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято;
C. момент существенного увеличения работоспособности;
D. нет правильного ответа.
42. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:
A. тренажеры;
B. компьютеры;
C. учебники;
D. производственная практика.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая культура
43. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:
A. легкую атлетику
B. гимнастику
C. тяжелую атлетику
D. спортивную гимнастику
44. К видам легкой атлетики не относятся:
A. прыжки через гимнастического коня
B. прыжки с шестом
C. спортивная ходьба
D. скандинавская ходьба.
45. Здоровый образ жизни это:
a) Отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха.
b) Физическая и умственная активность.
c) Закаливание организма и правильное питание.
46. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:
A. наклоны;
B. повороты;
C. вращения;
D. встряхивание.
47. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:
A. к оздоровительно-развивающей гимнастике;
B. оздоровительной гимнастике;
C. спортивной гимнастике;
D. к профессионально – прикладной гимнастике.
48. Формами производственной гимнастики являются:
A. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
B. упражнения на снарядах;
C. игра в настольный теннис.
49. К дополнительным средствам повышения работоспособности относятся:
A. консультация с врачом физкультурного диспансера;
B. тренажеры, скакалки, набивные мячи;
C. изучение специальной литературы по методике занятий;
D. имитация упражнений без снаряда.
50. Недостаток двигательной активности людей называется:
A. Гипертонией
B. Гипердинамией
C. Гиподинамией
D. Гипотонией
51. Жизненная емкость легких – это:
A. количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
B. количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
C. объем вдоха и выдоха;
D. разница между вдохом и выдохом.
52. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:
A. несвоевременный прием пищи;
B. систематическое недосыпание;
C. малое пребывание на свежем воздухе;

D. курение;
E. все вместе.
53. Личная гигиена включает:
A. соблюдение распорядка дня;
B. уход за телом;
C. использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия
на организм;
Г) все перечисленное.
54. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:
A. на вегетативную нервную систему;
B. на дыхательную систему;
C. на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;
D. на подкорку головного мозга.
55. Работоспособность - это способность человека выполнять:
A. конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и
B. параметров эффективности;
C. специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
D. ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
E. быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.
56. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:
A. врабатывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
B. «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
C. эмоционального переживания;
D. нервного расстройства.
57. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:
A. активного отдыха;
B. пассивного отдыха;
C. психоэмоциональной разгрузки;
D. аутотренинг.

**6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.**
ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ЗАЧЕТА

Знать:

Раздел 1. Совершенствование физических способностей.
1. Назовите основные требования к организации здорового образа жизни и критерии эффективности здорового образа жизни.
2. Укажите, какие особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
3. Дайте определение: общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Укажите взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
5. Назовите особенности воздействия занятий по ОФП на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности?
6. Какие виды профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры вы знаете?
7. Объясните, каким образом, индивидуальные особенности, географо-климатические условия и другие факторы влияют на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве?

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости
8. Перечислите особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
9. Перечислите методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
10. Назовите средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
11. Назовите основные средства двигательной реабилитации?
12. Назовите массовые и оздоровительные мероприятия в ВУЗе?
13. Дайте определения, физические упражнения, как средства физического воспитания?
14. Назовите, какие оздоровительные силы природы и гигиенические факторы вы знаете?
15. Назовите виды физических нагрузок?

Уметь:

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей
16. Дайте характеристику гибкости и методики её развития (на примере плавания).
17. Охарактеризуйте скоростные способности и методику их развития (на примере плавания).

25. Сформулируйте верно компоненты здоровья?
26. Сформулируйте верно: восстановление организма с помощью физических упражнений, видов спорта для активного отдыха - это?
27. Дайте характеристику процессу физической подготовки студентов в Вузе?
28. Определите ключевую деятельность в спорте, как вид физической культуры?
29. Охарактеризуйте ключевые нагрузки туризма как вида физической культуры?
30. Дайте правильный ответ, какие особенности при подборе физических упражнений для студентов женского пола необходимо учитывать…

Владеть:

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура
31. Вы живете в полосе умеренного климата, но на некоторое время Вам предстоит работа в одном из районов Крайнего Севера. К каким изменениям обмена веществ и энергии следует подготовить свой организм и как можно изменить рацион питания, чтобы успешно приспособиться к пониженной температуре атмосферного воздуха?
32. В сентябре студентка третьего курса университета Мария А. купила абонемент в фитнес- клуб и активно посещала занятия, три раза в неделю пользуясь бассейном и тренажерным залом. Однако в конце января сотрудники фитнес -клуба заметили, что Мария уже месяц не посещает клуб, и позвонили ей, чтобы узнать про ее самочувствие. Мария ответила, что не ходит на занятия, потому что у нее экзаменационная сессия, она много занимается и сильно устает. Какие рекомендации ей может дать тренер в данной ситуации?
33. Центр социального обеспечения пригласил Вас провести 6-часовой очный марафон по обучению пользованию специализированными компьютерными программами. В центре соцобеспечения не дают звонков с занятий на перемены. По каким признакам Вы поймете, что участники марафона утомлены и пора сделать небольшой перерыв на 3–5 минут, а по каким – что необходим перерыв более длительный?
34. Полностью физически здоровый, тонкокостный, стройный, но никогда ранее не занимавшийся спортом, кроме уроков физкультуры в школе, студент-первокурсник Олег Т. самостоятельно занимается в тренажерном зале по принципу «как учили в школе»: при силовых тренировках Олег использует отягощения до 30% своего рекордного веса, и выполняет упражнения сериями по 15–25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие он выполняет 3–6 подходов, отдых между ними от 2 до 4 минут. Через два месяца после начала занятий Олег пожаловался тренеру зала, что его цель – научиться длительное время выполнять действия, требующие значительного проявления силы – никак не достигается. Что Олег делает неправильно и какой метод тренировки должен рекомендовать Олегу тренер?
35. Двадцатилетняя Ирина В., обладающая «модельной» внешностью, дома поддерживала свою физическую форму при помощи занятий стретчингом, выполняя упражнения согласно рекомендациям с интернет-видеоролика. Ей очень нравилось, что занятие короткое: всего 5 упражнений, в каждом из них надо удерживать позу по 5 секунд, всего 2 подхода перерывом в 5 секунд: «5 сек поза – 5 сек дышим – 5 сек поза – меняем упражнение». Когда Ирина пришла на занятия стретчингом в спортзал к тренеру, она была сильно удивлена. Какие параметры стретчинговой тренировки являются общими и наиболее распространенными?
36. Проведенное в начале первого семестра медицинское обследование студента Ивана Л., организованное совместно с проведением тестирования и мониторинга показателей его физического и психофизиологического состояния (ФПС) с применением компьютеризированных диагностических аппаратно-программных комплексов и систем (АПКС), показало, что у Ивана II группа здоровья. Иван планирует принять участие в летних массовых спортивных соревнованиях. Какие организационные условия необходимо выполнить Ивану, чтобы его план исполнился?
37. Утренняя гимнастика в понимании братьев Смирновых всегда заключалась в беге до изнеможения: проснулись, умылись, побежали, замучились, вернулись, легли. Каждый год они с энтузиазмом включались в занятия в начале каникул, но быстро теряли интерес к такой утренней процедуре. Когда старший из братьев поступил в институт и с интересом занялся физической культурой, он рассказал младшему о том, как правильно выполнять утреннюю гимнастику. Какие рекомендации дал старший брат младшему?
38. Дайте рекомендации 25-летнему молодому человеку весом 70 кг, ведущему малоподвижный образ жизни, по регулированию интенсивности физической нагрузки при ходьбе, чтобы она оказала эффективное воздействия на его организм.
39. Дайте рекомендации 20-летней девушке со II группой здоровья, как ей перейти от занятий ходьбой к бегу в комфортном режиме.
40. Какой режим беговой тренировки можно порекомендовать для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности любителю оздоровительного бега?
41. Дайте рекомендации студенту со II группой здоровья, который начинает заниматься оздоровительным плаванием. Сколько времени начинающему следует находиться в чаше бассейна?
42. 19-летний Денис обучается плаванию способом «кроль на груди». Основной проблемой для него является нормализация дыхания и согласование движений рук и ног во время плавания. Какие рекомендации Вы могли бы дать Денису?

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая культура(продвинутый уровень)
43. Группа студентов играет в волейбол. Возник спор – кто победил в игре: в первой партии выиграла команда «Машинисты» со счетом 25:23; во второй партии – команда «Финансисты» со счетом 26:24; а в третьей – счет 25:25. Что делать в такой ситуации?
44. Подберите для группы школьников виды спорта, которые развивают ловкость и координацию движений, но при этом не оказывают значительного действия на сердечно- сосудистую и дыхательную системы.
45. Оцените норму артериального давления для Максима Ш. который в возрасте 22 лет весит 80 кг, приведите необходимые расчетные формулы и дайте рекомендации по предотвращению гипертонической болезни.
46. Подберите комплекс из 6–8 упражнений, которые можно выполнять в течение 5–7 мин в начале рабочего (учебного) дня.
47. Подберите комплекс из 3–5 упражнений для микропаузы при утомлении глаз.

4. Определенные способы педагогического воздействия на занимающих-ся физической культурой и спортом или взаимодействия с ними в целях фор-мирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполне-ния социальных ролей и достижения личностно значимых целей, называются:
1) средствами воспитания;
2) приемами воспитания;
3) правилами воспитания;
4) методами воспитания.

5. Совокупность приемов, операций и других действий по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:
1) стратегию воспитания;
2) технику воспитания;
3) тактику воспитания;
4) методы воспитания.

6. Основу методов воспитания составляют:
1) средства и приемы воспитания;
2) убеждение и наглядный пример;
3) тактика и техника воспитания;
4) правила воспитания.

7. В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто ис-пользуются следующие приемы:
1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступ-ков личный пример преподавателя (тренера);
2) разъяснение, доказательство;
3) сравнение, сопоставление;
4) моральное и материальное стимулирование.

8. Основным специфическим средством физического воспитания являют-ся:
1) физические упражнения;
2) оздоровительные силы природы;
3) гигиенические факторы;
4) тренажеры и тренажерные устройства

9. Физические упражнения – это:
1) такие действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм тело-сложения и развитие физических качеств.

10. Под техникой физических упражнений понимают:
1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости
11. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:
1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
2) частоту движений в единицу времени;
3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
4) точность двигательного действия и его конечный результат.

12. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
1) их формой;
2) их содержанием;
3) темпом движений;
4) длительностью их выполнения

13. Под методами физического воспитания понимаются:
1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономер-ностями;
2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действо-вать, выполнять двигательные действия;
4) способы применения физических упражнений

14. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) метод сопряженного воздействия;
2) игровой метод;
3) метод переменно-непрерывного упражнения;
4) круговой метод (метод круговой тренировки).

16. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания фи-зических качеств;
2) методы общей и специальной физической подготовки;
3) игровой и соревновательный методы;
4) специфические и общепедагогические методы.

17. Сущность методов строго регламентированного упражнения заклю-чается в том, что:
1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
Они являются связующим звеном между запроектированной целью и ко-нечным результатом физического воспитания;
4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

18. Укажите, какие принципы используются в системе физи¬ческого вос-питания в качестве руководящих положений:
1) общесоциальные и общепедагогические принципы;
2) общеметодические принципы;
3) специфические принципы;
4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфи-ческие принципы.

19. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметоди-ческими:
1) принцип сознательности и активности, принцип наглядно¬сти, принцип доступности и индивидуализации;
2) принцип непрерывности, принцип системного чередова¬ния нагрузок и отдыха;
3) принцип адаптированного сбалансирования динамики на¬грузок, прин-цип циклического построения занятий;
4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воз-действий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспи-тания.

20. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
1) принцип сознательности и активности;
2) принцип доступности и индивидуализации;
3) принцип научности;
4) принцип связи теории с практикой.

Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей
21. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?
1) принцип доступности и индивидуализации;
2) принцип непрерывности;
3) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воз-действий.

22. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изме¬нять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными эта-пами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам он-тогенеза и особенно периодам возраст¬ного физического развития организма:
1) принцип научности;
2) принцип возрастной адекватности направлений физическо¬го воспита-ния;
3) принцип систематичности и последовательности;
4) принцип всестороннего развития личности.

23. Целенаправленный, систематический и организованный про¬цесс формирования и развития у социальных субъектов качеств, необходимых им для выполнения каких-либо функций, называется:
1) учением;
2) преподаванием;
3) воспитанием;
4) обучением.

24. Система движений, объединенная смысловыми двигатель¬ными зада-чами, называется:
1) двигательными действиями;
2) спортивной техникой;
3) подвижной игрой;
4) физическими упражнениями.

25. Педагогический процесс, направленный на системное освое¬ние раци-ональных способов управления своими движениями, приобретение необхо-димых двигательных навыков, умений, а так¬же связанных с этим процессом знаний, называется:
1) физическим образованием;
2) физическим воспитанием;
3) физическим развитием;

27. Основным отличительным признаком двигательного навыка являет-ся:
1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выпол¬нения дви-гательного действия;
3) автоматизированность управления двигательными дейст¬виями;
4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встреч¬ный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе ит.п.).

28. Обучение двигательному действию начинается с:
1) создания общего первоначального представления (смысло¬вого и зри-тельного) о двигательном действии и способе его вы¬полнения;
2) непосредственного разучивания техники двигательного дей¬ствия по частям;
3) непосредственного разучивания техники двигательного дей¬ствия в це-лом;
4) разучивания общеподготовительных упражнений.

29. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:
1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направле-нию);
2) стабильность, слитность, надежность исполнения ученика¬ми двига-тельного действия;
3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управ-лением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выпол-нения и направления движения);
4) высокая степень координации и автоматизации движений.

30. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучи-вания. Если действие сравнительно неслож¬ное по технике, его лучше осваи-вать:
1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);
3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обуче¬ния).

Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей
31. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:
1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
3) на этапе совершенствования двигательного действия;
4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

32. Совокупность упражнений, приемов и методов, направ¬ленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их даль-нейшее совершенствование, называется:
1) методикой обучения;
2) физической культурой;
3) физическим образованием;
4) физическим воспитанием.

33. Двигательные действия (включая их совокупности), кото¬рые направ-лены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и органи-зованы по его закономерностям, называ¬ются:
1) физическими упражнениями;
2) подвижными играми;
3) двигательными умениями;
4) физическим совершенствованием.

34. В физическом воспитании и спорте проявляется положи¬тельный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основ¬ным условием положи-тельного переноса навыка является:
1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
3) соблюдение принципа сознательности и активности;
4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

35. Физические качества — это:
1) индивидуальные особенности, определяющие уровень дви¬гательных возможностей человека;
2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункци¬ональные качества, благодаря которым возможна физическая (ма¬териально выражен-ная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесооб-разной двигательной деятельности;
3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигатель-ной деятельности;
4) комплекс способностей занимающихся физической культу¬рой и спор-том, выраженных в конкретных результатах.

36. Двигательные (физические) способности — это:

1) тестами (контрольными упражнениями);
2) индивидуальными спортивными результатами;
3) разрядными нормативами единой спортивной классифика¬ции;
4) индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стан¬дартную) нагрузку.

39. Сила — это:
1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигатель-ной деятельности, в основе которых лежит понятие «мы¬шечное усилие»;
2) способность человека проявлять мышечные усилия различ¬ной величи-ны в возможно короткое время;
3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или про-тивостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
4) способность человека проявлять большие мышечные уси¬лия.

40. Абсолютная сила — это:
1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
3) проявление максимального мышечного напряжения в ста¬тическом ре-жиме работы мышц;
4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура
41. Относительная сила — это:
1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собствен¬ного веса;
2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
3) сила, приходящаяся на 1 см2 физиологического поперечни¬ка мышцы;
4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

42. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигатель-ных действий в минимальный для данных условий про¬межуток времени, называются:
1) двигательной реакцией;
2) скоростными способностями;
3) скоростно-силовыми способностями;
4) частотой движений.

43. Способность как можно дольше удерживать достигнутую мак-симальную скорость называется:
1) скоростным индексом;
2) абсолютным запасом скорости;
3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
4) скоростной выносливостью.

44. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:
1) метод круговой тренировки;
2) метод динамических усилий;
3) метод повторного выполнения упражнения;
4) игровой метод.

45. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
1) функциональной устойчивостью;
2) биохимической экологизацией;
3) тренированностью;
4) выносливостью.

46. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:
1) физической работоспособностью;
2) физической подготовленностью;
3) общей выносливостью;
4) тренированностью.

47. Показателем выносливости является:
1) время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности;
2) коэффициент выносливости;
3) порог анаэробного обмена (ПАНО);
4) максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

48. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
1) эластичностью;
2) стретчингом;
3) гибкостью;
4) растяжкой.

49. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц

3) подвижностью в суставах;
4) динамической гибкостью.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая культура(продвинутый уровень)
50. Под пассивной гибкостью понимают:
1) гибкость, проявляемую в статических позах;
2) способность выполнять движения под воздействием внешних растяги-вающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспо-соблений и т. п.);
3) способность человека достигать большой амплитуды движе¬ний во всех суставах;
4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

51. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соот-ветствующей технике конкретного двигательного действия, на¬зывается:
1) специальной гибкостью;
2) общей гибкостью;
3) активной гибкостью;
4) динамической гибкостью.

52. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:
1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаи¬мосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занима¬ющихся, а также соответствующими усло-виями занятий;
2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащих-ся, направленные на достижение заданной цели обучения;
3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач обра-зования;
4) виды учебных занятий с целью совершенствования двига¬тельных уме-ний, навыков и развития физических качеств.

53. По особенностям организации занимающихся и способам руковод-ства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:
1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
2) урочные и неурочные формы занятий физическими упраж¬нениями;
3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимаю-щимися (самостоятельно);
4) образовательные и оздоровительные формы занятий физи¬ческими упражнениями.

54. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:
1) урок физической культуры;
2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
4) тренировочное занятие в спортивной секции.

55. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) пред-ставляет собой:

**6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**
Учебным планом не предусмотрено

**6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**
Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:
При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на

основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:  индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;  фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;  решение задач и упражнений по образцу;  решение вариантных задач и упражнений;  решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;  проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.  выполнение контрольных работ;  работу с тестами. При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине. Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает:  изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы);  выполнение необходимых расчетов и экспериментов;  оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам;  по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительными 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, дипломная работа):
Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.
• Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
• Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
• Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
• Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
• Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
• Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается факультет, курс, группа, ФИО студента. Вопросы строятся на основе тестовых и ситуативных заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ(ы). При решении ситуативных заданий выбирается правильная последовательность действий в рассматриваемой ситуации.
Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные студентами ошибки, указать, какие вопросы дисциплины ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Студент должен внимательно ознакомиться с письменными

замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:
- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.
Коллоквиум - это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.
Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также
решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и
самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов,
воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных
положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке

рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис). Эссе должно содержать ссылки на источники. Оригинальность текста должна быть от 80% по программе антиплагиата.

Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.
Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.
Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной экономической литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в устной или письменной форме. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Тестирование проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине. Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для систематизации знаний.

Методические рекомендации по подготовке к зачету

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

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

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

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**7.1. Рекомендуемая литература**

**7.1.1. Основная литература**

| | |
|---|---|
| Л.1.1 | Корольков А. Н. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная подготовка в гольфе [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/256490 |
| Л.1.2 | Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/255962 |
| Л.1.3 | Зрыбнев Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 364 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/238478 |
| Л.1.4 | Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 92 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/230432 |
| Л.1.5 | Журин А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 52 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/221303 |
| Л.1.6 | Журин А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 48 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/221195 |
| Л.1.7 | Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 40 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/217412 |
| Л.1.8 | Рахматов А. И., Рахматов А. А. Физическая культура для студентов строительных вузов [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 76 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266729 |
| Л.1.9 | Ширинян А. А. Картография с основами топографии: рельеф на спортивных картах [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 44 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266744 |
| Л.1.10 | Васельцова И. А., Белов Д. О., Бродецкий А. Б., Мостовая Н. В., Аверясова Ю. О. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 186 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/145819 |
| Л.1.11 | Криживецкая О. В., Горская И. Ю., Мартынова А. С. Развитие двигательной точности в процессе физического воспитания студентов технических вузов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Омск: ОмГУПС, 2020. - 39 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/165671 |
| Л.1.12 | Стародубцев М. П. Медико-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. - 139 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179995 |
| Л.1.13 | Корольков А. Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 160 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183095 |
| Л.1.14 | Балашова В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 244 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/175494 |
| Л.1.15 | Щербак А. П. Правовые основы физической культуры и спорта в таблицах [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 136 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266750 |
| Л.1.16 | Чернов И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 104 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/206990 |
| Л.1.17 | Ангелова О. Ю., Новикова В. С., Соколовская С. В., Чепьюк О. Р. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 100 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/200435 |
| Л.1.18 | Величко Т. И., Лоскутов В. А., Лоскутова И. В. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 124 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311774 |
| Л.1.19 | Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов О. А., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Под р. О. Спортивные игры: теория избранного вида спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284147 |
| Л.1.20 | Витман Д. Ю., Эртман Ю. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 88 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/302900 |

| | |
|---|---|
| Л.1.21 | Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292928 |
| Л.1.22 | Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 112 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292844 |
| Л.1.23 | Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 212 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311900 |
| Л.1.24 | Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 312 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/198611 |
| Л.1.25 | Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 200 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/197736 |
| Л.1.26 | Журин А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195431 |
| Л.1.27 | Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195475 |
| Л.1.28 | Несмеянов А. А., Овчинников В. П., Овчинникова А. В., Под р. О. Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284138 |
| Л.1.29 | Егорова М. А. Основы врачебного контроля [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 52 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/339773 |
| Л.1.30 | Рахматов А. А., Рахматов А. И. Социология спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/333221 |
| Л.1.31 | Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/330491 |
| Л.1.32 | Зрыбнев Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 364 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/328520 |
| **7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства** | |
| 7.2.1 | Kaspersky Endpoint Security |
| 7.2.2 | Microsoft Windows 10 |
| **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 | Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: http://www.scirus.com/ |
| 7.3.5 | Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: https://biblio-online.ru/ |
| 7.3.6 | Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/ |
| 7.3.7 | Электронно-библиотечная система "polpred". Режим доступа: https://polpred.com/ |
| 7.3.8 | "Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/ |

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 8.1 | Адрес: 123298, г. Москва, ул. Народного Ополчения, д.38, корп. 2: аудитория 5-129 - Спортивный зал для проведения занятий практического типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Спортивный инвентарь (мячи, гантели, обручи, кегли, платформы для аэробики, эспандеры), маты, стеллажи |

## 9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

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

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Семичевская Н.П._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Физического воспитания и допризывной подготовки**

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Информационных систем и цифровых технологий**

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

==========

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Семичевская Н.П._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Физического воспитания и допризывной подготовки**

Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Информационных систем и цифровых технологий**

Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

==========

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Семичевская Н.П._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Физического воспитания и допризывной подготовки**

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Информационных систем и цифровых технологий**

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

==========

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Семичевская Н.П._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

**Физического воспитания и допризывной подготовки**

Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Информационных систем и цифровых технологий**

Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____