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

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ДКГИПТиБ (филиала)
_____Г.В. Павлятенко
«23» апреля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.01.10 ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ
Физическая культура и спорт

Кафедра:	Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Направление подготовки:	19.03.03 Продукты питания животного происхождения
Направленность (профиль):	Технология производства продуктов из мясного и молочного сырья
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Год набора:	2023
Общая трудоемкость:	72 часов/2 з.е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Ростов-на-Дону, 2024 г.

Программу составил(и):
к.с.н. доц. Шенгелая С.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Физическая культура и спорт"
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 26 октября 2023 г. протокол № 04 в соответствии
с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения (приказ Минобрнауки России от 11.08.2020 г. № 936)

Руководитель ОПОП

канд. техн. наук, доц. Назаренко С.А.
Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от 02 апреля 2024 г. № 9
Зав. кафедрой Гайломазова Елена Сергеевна
Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от 23 апреля 2024 г. № 10

Зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

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

1.2. Задачи:

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

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Курс	Шифр компетенции
1	Ознакомительная практика	2	УК-2.1, УК-2.2, УК-2.3, УК-4.1, УК-4.2, УК-4.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-11.1, УК-11.2, УК-11.3, УК-5.1, УК-5.2, УК-5.3, УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, УК-1.1, УК-1.2, УК-1.3, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3
2	Секционно-спортивный модуль	3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3	Специально-тренировочный модуль	3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
4	Учебно-тренировочный модуль	3	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Распределение часов дисциплины

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2
В том числе электрон.	6	2	6	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 1 курс

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/	Курс	Часов	Инте ракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1.Основные понятия физической культуры и её основные компоненты						
1.1	**Тема 1. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Физическая культура, как часть культуры человека. Физическое воспитание. Спорт в жизни человека Знает: Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты /Лек/**	1	1	0	0	УК-7.1	устный опрос, тестирование
1.2	**Тема 1. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты Физическая подготовленность Знает: основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты Умеет: использовать понятия физической культуры и ее структурные компоненты Владеет: материалом основных понятий физической культуры и ее структурными компонентами /Ср/**	1	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке
	Раздел 2.Содержание и организационные формы физической культуры в вузах						
2.1	**Тема 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Содержание курса физического воспитания в вузе. Распределение студентов в учебные отделения. Знает: содержание курса физического воспитания и структуру урока физической культуры /Лек/**	1	1	0	0	УК-7.1	устный опрос, тестирование
2.2	**Тема 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах Физические возможности мужчины. Физические возможности женщины Знает: содержание курса физического воспитания и структуру урока физической культуры Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и**	1	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке

	самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, организационными навыками для проведения занятия в вузе /Ср/						
	Раздел 3.Основы здорового образа жизни						
3.1	**Тема 3. Основы здорового образа жизни Профилактика простудных заболеваний Знает: основы здорового образа жизни, основные принципы закаливания Умеет: вести здоровый образ жизни, осуществлять профилактику простудных заболеваний Владеет: материалом основ здорового образа жизни, принципами профилактики простудных заболеваний /Ср/**	1	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке
	Раздел 4.Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры						
4.1	**Тема 4. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры. Средства и методы физического воспитания. Знает: функции, методические принципы, средства и методы физической культуры. Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики физической культуры Владеет: материалом функций, методических принципов, средств и методов физической культуры /Ср/**	1	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке
	Раздел 5.Физиологические основы физической культуры						
5.1	**Тема 5. Физиологические основы физической культуры Формирование двигательного навыка. Знает: физиологические основы физической культуры, принципы формирования двигательного навыка. Умеет: формировать двигательный навык; применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеет: материалом физиологических основ и двигательных навыков физической культуры /Ср/**	1	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке

	Раздел 6.Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений						
6.1	**Тема 6. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений Функции мышечной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Знает: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений, группы мышц человека Умеет: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма под влиянием физических упражнений; составить комплекс упражнений на различные функциональные системы организма Владеет: материалом основных функциональных систем и изменениями под влиянием физических упражнений основных групп мышц человека /Ср/**	1	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке
	Раздел 7.Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок						
7.1	**Тема 7. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Их изменение под влиянием физических нагрузок. Функции дыхательной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Знает: функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменение под влиянием физических нагрузок Умеет: применять на практике знания об изменениях в работе функциональных систем организма - сердечно-сосудистой и дыхательной систем под влиянием физических упражнений Владеет: материалом функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, их изменений под влиянием физических нагрузок /Ср/**	1	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке
	Раздел 8.Общая и специальная физическая подготовка						
8.1	**Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка Физические качества. Знает: основы общей и специальной физической подготовки Умеет: подбирать упражнения из арсенала общей и специальной физической подготовки Владеет: средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки /Ср/**	1	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке
	Раздел 9.Контроль						

9.1	**Зачет** **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 и стиля жизни** **Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/**	1	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, тестирование

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые технологии

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

Информационные технологии

Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта

Технология организации самостоятельной работы

Организации самостоятельной работы учащихся на более высоком уровне может способствовать применение технологии проектного и проблемного обучения. Методы самостоятельного приобретения знаний основаны на использовании проблемного обучения

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (далее - СРС) – это планируемая учебная, практическая, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во
внеаудиторное время (свободное от аудиторных учебных занятий) по заданию и при методическом руководстве педагогического работника, отнесенного к профессорско-преподавательскому составу (далее – преподаватель) и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях, но без их непосредственного участия.
СРС по заданию и при методическом руководстве преподавателя и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях, реализуется во время групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с преподавателями Университета и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальных консультаций), а также во время текущего контроля выполнения заданий, отнесенных к самостоятельной работе обучающихся.
Целью СРС является овладение формирование компетенций через овладение знаниями, умениями и навыками профессиональной деятельности по направлению подготовки (специальности). Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.
Формы самостоятельной работы обучающихся определяются преподавателями кафедр Университета при разработке рабочих программ дисциплин (модулей), рабочих программ практик, НИР, программ государственной итоговой (итоговой) аттестации, методических указаний по выполнению практических, лабораторных работ, написанию курсовых работ/проектов и ВКР в соответствии с их содержанием.
В университете оборудованы специальные помещения для самостоятельной работы обучающихся. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно -телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Перечень компетенций с указанием 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:

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

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

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

Пороговый уровень:

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

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

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Продвинутый уровень:

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

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

Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Высокий уровень:

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

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

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

6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций

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

Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует:	Обучающийся демонстрирует:	Обучающийся демонстрирует:	Обучающийся демонстрирует:

- существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	- знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «незачет», «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
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни не сформированы
Навыки владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования не сформированы
2. Пороговый уровень
Сформированы основные структуры знаний по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни носят репродуктивный характер
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности
3. Продвинутый уровень
Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни обширные системные
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни применяются к решению типовых заданий
Владеет практическим навыком укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
4. Высокий уровень

Знания по видам физических упражнений; научно-практическим основам физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние
Умения применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

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

ВОПРОСЫ К УСТНОМУ ОПРОСУ

Тема 1. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты

1. Какие основные понятия и предметы изучает теория и методика физической культуры?
2. Какие формы физической культуры существуют?
3. Как физическая культура вписывается в общую мировую культуру?
4. Как можно определить спорт в контексте физической культуры?
5. Какие факторы влияют на развитие и эволюцию физической культуры?
6. Как физическая культура влияет на формирование личности и социальное взаимодействие?
7. Какие принципы и методы используются в теории и методике физической культуры?
8. Как спорт отличается от других форм физической активности в рамках физической культуры?
9. Каким образом спорт влияет на здоровье и физическую подготовку человека?
10. Какие принципы регулируют развитие спорта и его взаимодействие с другими сферами жизни?

Тема 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах.

1. Каково значение физического воспитания в образовательном процессе?
2. Как организована система физического воспитания в России?
3. Какие основные задачи ставят перед собой физическое воспитание?
4. Какие формы можно использовать при проведении занятий физическими упражнениями?
5. Почему занятие физической культурой является важной формой физического воспитания студентов?
6. Каким образом планируются и контролируются занятия физическими упражнениями?
7. В каком объеме физическая культура присутствует в системе профессионального образования?
8. Как физическая культура влияет на трудовую деятельность человека?
9. Какие методы и подходы используются при проведении физического воспитания?
10. Какова роль физической культуры в развитии детей и подростков?

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

1. Какие компоненты входят в здоровый образ жизни, и как физическая культура способствует его формированию?
2. Какую роль играют физические упражнения в поддержании здоровья человека?
3. Какие гигиенические правила следует соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
4. Каким должен быть распорядок дня, чтобы включать достаточное количество физической активности?
5. Какие существуют виды и принципы закаливания организма?
6. Как природа может быть использована в качестве средства физической культуры и оздоровления?
7. Почему утренняя гимнастика имеет важное значение?
8. Каким образом правильное питание влияет на физическую культуру и спорт?
9. Какие преимущества дает участие в командных видах спорта для развития личности?
10. Каковы основные принципы безопасности при занятиях спортом?

Тема 4. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры

1. Что представляют собой средства физического воспитания? Как их можно классифицировать? Какую роль выполняют физические упражнения в физическом воспитании?
2. Какие методы используются в физическом воспитании? Как можно классифицировать эти методы? Как важны нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями?
3. Какие принципы и закономерности лежат в основе физического воспитания? Что определяет эти принципы?
4. Как можно охарактеризовать процесс обучения двигательным действиям? Какие особенности и методы используются в этом процессе?
5. Что означает понятие "силовые качества" в физическом воспитании? Какие виды силовых качеств существуют? Какие средства, методы и возрастные закономерности учитываются в процессе их развития?
6. Что подразумевается под термином "скоростные качества" в физическом воспитании? Какие виды скоростных качеств существуют? Какие средства, методы и возрастные закономерности учитываются в процессе их развития?
7. Что означает понятие "выносливость" в физическом воспитании? Какие виды выносливости существуют? Какие средства, методы и возрастные закономерности учитываются в процессе ее развития?
8. Что такое координационные способности в физическом воспитании? Как они проявляются и какие формы имеют? Какие средства, методы и возрастные закономерности учитываются в процессе их развития?
9. Что понимается под термином "гибкость" в физическом воспитании? Какие виды гибкости существуют? Какие средства, методы и возрастные закономерности учитываются в процессе ее развития?
10. Какие преимущества и значимость физической культуры и спорта в общем физическом воспитании людей?

Тема 5. Физиологические основы физической культуры

1. Как адаптация организма к физической нагрузке и функциональные резервы влияют на спортивные достижения?
2. Какие основные принципы спортивной физиологии важны для оптимизации тренировочного процесса?

8. Какая роль играют питание и отдых в спортивной физиологии и достижении оптимальных результатов?
9. Какие факторы влияют на эффективность тренировочного процесса и как можно оптимизировать его для достижения максимальных результатов?
10. Какие адаптивные изменения происходят в организме при регулярных физических нагрузках, и как они связаны с повышением физической работоспособности?

Тема 6. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений
1. Какие функциональные системы организма играют важную роль при занятиях физической культурой и спортом?
2. Как нервная система влияет на процессы тренировки и спортивные достижения?
3. Как утомление и переутомление влияют на физическую и умственную работу человека?
4. Какие основные факторы производственной среды оказывают неблагоприятное влияние на организм человека?
5. Какие функции выполняет опорно-двигательный аппарат при занятиях физическими упражнениями?
6. Как внешняя среда воздействует на организм человека и какие адаптационные механизмы у него имеются?
7. Как социальные и биологические факторы влияют на физическое развитие человека?
8. Как физическая тренировка воздействует на кровеносную систему?
9. Какая роль двигательной активности в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека?
10. Какие физиологические изменения происходят в организме человека в процессе тренировок?

Тема 7. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
1. Какова роль дыхательной системы при физических упражнениях и какие функции она выполняет?
2. Почему дыхание является важным аспектом физической активности и какие преимущества оно предоставляет?
3. Какие изменения происходят в дыхательной системе во время физической активности?
4. Какие методы дыхания используются при выполнении различных физических упражнений?
5. Как правильное дыхание может повлиять на уровень эффективности тренировки и результаты спортивной деятельности?
6. Какие проблемы с дыханием могут возникнуть при физической активности и как их можно преодолеть?
7. Какие рекомендации можно дать относительно дыхания во время физических тренировок для достижения наилучших результатов?
8. Какое влияние имеет правильное дыхание на уровень усталости и восстановление организма после физических упражнений?
9. Какие связи существуют между дыхательной системой и другими системами организма при физической активности?
10. Как можно развить и улучшить свою дыхательную систему через тренировки и специальные упражнения?

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка
1. Что такое общая физическая подготовка (ОФП) и какие основные аспекты она включает?
2. Что такое специальная физическая подготовка (СФП) студента и как она отличается от общей физической подготовки?
3. Какие характеристики характеризуют общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП)?
4. Какие средства спортивной подготовки используются для развития физической подготовки?
5. Как организуется и структурируется отдельное тренировочное занятие в физической подготовке?
6. Как осуществляется дозировка физической нагрузки в тренировочном процессе?
7. Какие правила следует соблюдать при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
8. Что такое самоконтроль в спорте и какие основные методы его осуществления? Какой роль играет дневник самоконтроля спортсмена?
9. Как влияет общая физическая подготовка на специальную физическую подготовку студента?
10. Какие преимущества имеет самоконтроль в спортивной подготовке?

ВОПРОСЫ К САМОПОДГОТОВКЕ
Тема 1. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты
1. Что подразумевается под понятием "физическая культура"?
2. Какие основные компоненты включает структура физической культуры?
3. Каким образом физическая культура влияет на формирование здорового образа жизни?
4. Какие социальные аспекты связаны с физической культурой?
5. Какие психологические и эмоциональные преимущества может предоставить физическая культура?
6. Каким образом физическая культура способствует развитию личности?
7. Какие основные цели и задачи ставятся перед физической культурой?
8. Какие основные принципы организации занятий физической культурой существуют?
9. Какую роль играют физические упражнения и спортивные игры в физической культуре?
10. Какие важные аспекты связаны с развитием физической культуры у детей и молодежи?

Тема 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах.
1. Как организуется физическая культура в вузах?
2. Какие виды физической активности предлагаются студентам в рамках физической культуры в вузах?
3. Каким образом формируется и проводится учебно-тренировочный процесс в физической культуре в вузах?
4. Какие особенности имеет содержание занятий физической культурой в вузах?
5. Как организуются спортивные секции и клубы в вузах?
6. Какую роль играют соревнования и спортивные мероприятия в физической культуре в вузах?
7. Какие возможности есть для самостоятельной физической активности студентов в вузах?
8. Каким образом оценивается и контролируется физическая подготовка студентов в вузах?

4. Каким образом питание влияет на здоровый образ жизни?
5. Какой режим дня рекомендуется для поддержания здорового образа жизни?
6. Какие негативные привычки могут оказывать влияние на здоровый образ жизни?
7. Как справиться со стрессом и поддерживать психическое здоровье в рамках здорового образа жизни?
8. Как влияет окружающая среда на здоровый образ жизни?
9. Какие мероприятия и программы существуют для популяризации здорового образа жизни?
10. Какие практические шаги можно предпринять для внедрения здорового образа жизни в повседневную практику?

Тема 4. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры
1. Какие функции выполняет физическая культура в жизни человека?
2. Какие методические принципы используются в организации занятий физической культурой?
3. Какие средства физической культуры используются для развития физических качеств?
4. Какие методы применяются при проведении физических тренировок и занятий?
5. Какие методы исследования применяются для оценки физической подготовленности и эффективности тренировок?
6. Какие методы мотивации применяются для поддержания интереса к занятиям физической культурой?
7. Какие методы планирования тренировочного процесса используются для достижения оптимальных результатов?
8. Какие методы контроля используются для оценки прогресса и коррекции тренировочного процесса?
9. Какие методы применяются для профилактики травм и обеспечения безопасности при занятиях физической культурой?
10. Какие методы применяются для развития командного взаимодействия и соревновательного духа в физической культуре?

Тема 5. Физиологические основы физической культуры
1. Какие физиологические процессы происходят в организме во время физической активности?
2. Как влияет физическая нагрузка на работу сердечно-сосудистой системы?
3. Как изменяется дыхательная система при физической нагрузке?
4. Какие адаптации происходят в организме под воздействием физических упражнений?
5. Какие изменения происходят в мышцах при тренировках и физической активности?
6. Какие физиологические основы лежат в основе развития выносливости и силы в физической культуре?
7. Как физическая активность влияет на обмен веществ и энергетический обмен в организме?
8. Как физическая культура влияет на нервную систему и психическое состояние человека?
9. Какие физиологические основы лежат в основе развития гибкости и координации в физической культуре?
10. Как физическая активность влияет на здоровье и общую физическую подготовку человека?

Тема 6. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений
1. Какие основные функциональные системы организма влияют на физическую активность и физическую подготовку?
2. Какие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе при физических упражнениях?
3. Какие изменения происходят в дыхательной системе при физической активности?
4. Каким образом физические упражнения влияют на работу мышц и опорно-двигательную систему?
5. Как физическая активность влияет на работу нервной системы и координацию движений?
6. Как физическая активность влияет на эндокринную систему и обмен веществ?
7. Какие изменения происходят в пищеварительной системе при физических упражнениях?
8. Как физическая активность влияет на функцию иммунной системы и устойчивость организма к болезням?
9. Какие изменения происходят в нервно-психической сфере при физических упражнениях?
10. Как физическая активность влияет на общую работоспособность и физическое самочувствие человека?

Тема 7. Функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
1. Какие функции выполняет сердечно-сосудистая система в организме человека?
2. Какие структуры входят в состав сердечно-сосудистой системы?
3. Как происходит кровообращение и что такое сердечный цикл?
4. Как изменяется работа сердца при физической активности?
5. Какой роль играют артерии, вены и капилляры в сердечно-сосудистой системе?
6. Какой эффект оказывает физическая активность на состояние сосудов и кровообращение?
7. Как происходит газообмен в легких и что такое вентиляция?
8. Как изменяется работа легких при физической активности?
9. Какие изменения происходят в дыхательной системе при физической нагрузке?
10. Какой эффект оказывает физическая активность на емкость легких и кислородное обеспечение организма?

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка
1. Чем отличается общая физическая подготовка от специальной физической подготовки?
2. Какие основные цели и задачи ставятся перед общей физической подготовкой?
3. Какие основные виды физической активности включаются в общую физическую подготовку?
4. Какие физические качества развиваются в рамках общей физической подготовки?
5. Какие методы и средства используются для развития общей физической подготовки?
6. Какие основные цели и задачи ставятся перед специальной физической подготовкой?
7. Какие виды спорта или специализации требуют специальной физической подготовки?
8. Какие физические качества и специализированные навыки развиваются в рамках специальной физической подготовки?
9. Какие методы и средства используются для развития специальной физической подготовки?

Тема 1. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты
1. Какое из нижеперечисленных понятий наиболее полно охватывает сущность физической культуры? a) Спорт b) Физическое воспитание c) Здоровый образ жизни d) Физическая активность
2. Какие из перечисленных компонентов являются структурными компонентами физической культуры? a) Физическое развитие b) Социальное взаимодействие c) Психологическое благополучие d) Спортивные достижения
3. Что означает понятие "физическая культура"? a) Культура физической активности b) Культура спорта c) Культура здорового образа жизни d) Культура физического воспитания
4. Какие из перечисленных аспектов являются основными в физической культуре? a) Физическое развитие b) Духовное развитие c) Социальное взаимодействие d) Психологическое благополучие
5. Какие из перечисленных сфер жизни человека охватывает физическая культура? a) Физическая b) Психологическая c) Социальная d) Все вышеперечисленные

Тема 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах.
1. Какой из нижеперечисленных аспектов включается в содержание физической культуры в вузах? a) Теоретические знания о физической активности b) Физические упражнения и тренировки c) Соревнования и спортивные мероприятия d) Все вышеперечисленные
2. Какие организационные формы физической культуры используются в вузах? a) Учебно-тренировочные занятия b) Спортивные секции и клубы c) Физкультурные праздники и мероприятия d) Все вышеперечисленные
3. Какие из перечисленных целей преследуются в организации физической культуры в вузах? a) Физическое развитие студентов b) Поддержание здоровья и профилактика заболеваний c) Формирование спортивных навыков и достижений d) Все вышеперечисленные
4. Какая из организационных форм физической культуры включает занятия по выбору для студентов? a) Учебно-тренировочные занятия b) Спортивные секции и клубы c) Физкультурные праздники и мероприятия d) Физкультурная подготовка
5. Какое из перечисленных понятий охватывает содержание физической культуры в вузах? a) Физическое воспитание b) Спортивная подготовка c) Физкультурно-оздоровительная работа d) Все вышеперечисленные

Тема 3. Основы здорового образа жизни.
1. Что означает понятие "здоровый образ жизни"? a) Активный образ жизни, основанный на физической активности b) Сбалансированный подход к питанию и режиму дня c) Исключение вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя d) Все вышеперечисленные
2. Какие из перечисленных факторов способствуют формированию здорового образа жизни? a) Регулярная физическая активность b) Здоровое питание c) Регулярный отдых и сон d) Все вышеперечисленные
3. Что означает понятие "здоровье"? a) Отсутствие болезней и физических проблем b) Физическое и психическое благополучие c) Активное и энергичное состояние организма d) Все вышеперечисленные
4. Какие из перечисленных аспектов включаются в здоровый образ жизни? a) Физическая активность b) Правильное питание c) Положительная психология и эмоциональное благополучие d) Все вышеперечисленные
5. Какой из нижеперечисленных факторов является основным для поддержания здорового образа жизни? a) Физическая активность b) Здоровое питание c) Отказ от вредных привычек d) Все вышеперечисленные

Тема 4. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры
1. Какую функцию выполняет физическая культура? a) Развитие интеллекта b) Укрепление социальных связей c) Укрепление здоровья и физической формы d) Все вышеперечисленное
2. Какой методический принцип является основой физической культуры? a) Индивидуализация b) Регулярность c) Вариативность d) Прогрессивность
3. Какие средства используются в физической культуре? a) Физические упражнения b) Спортивное оборудование c) Игровые виды спорта d) Все вышеперечисленное
4. Какие методы применяются в физической культуре? a) Аэробные тренировки b) Силовые тренировки c) Групповые занятия d) Все вышеперечисленное
5. Какой методический принцип включает использование различных видов физических упражнений для достижения разнообразия и эффективности тренировок? a) Прогрессивность b) Регулярность c) Вариативность d) Индивидуализация

Тема 5. Физиологические основы физической культуры
1. Что из перечисленного является физиологическим эффектом физической активности? a) Увеличение сердечного ритма b) Повышение артериального давления c) Улучшение кровоснабжения мышц d) Снижение легочной вентиляции
2. Какая система организма отвечает за поступление кислорода в органы и ткани? a) Сердечно-сосудистая система b) Дыхательная система c) Нервная система d) Пищеварительная система
3. Какой процесс происходит в мышцах при выполнении физических упражнений? a) Расширение сосудов b)

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ
Знать:
1. Назовите особенности физкультурного образования.
2. Перечислите место физической культуры и спорта в системе общей культуры.
3. Дайте определение физического воспитания как педагогического процесса.
4. Какова система физического воспитания в России?
5. Определите организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся систему.
6. Назовите основные анатомо-морфологические понятия.
7. Перечислите роль физической тренировки в обеспечении здоровья.
8. Как физическая культура влияет на профессиональную деятельность?

9. Дайте определение основам обучения движениям.
10. Перечислите физические качества, развитие которых является целью физической подготовки.
11. Дайте определение понятий общей и специальной физической подготовки.
12. Что такое спортивная подготовка?
13. Назовите современные оздоровительные технологии.
14. Перечислите методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
15. Как составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности?

Уметь:
1. Раскройте понятие физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Охарактеризуйте цель и задачи физического воспитания.
3. Сформулируйте основные задачи физического воспитания.
4. Охарактеризуйте формы построения занятий физическими упражнениями.
5. Раскройте понятие здорового образа жизни и перечислите его составляющие.
6. Охарактеризуйте физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
7. Раскройте понятие производственной физической культуры и опишите ее цель и задачи.
8. Сформулируйте методические основы производственной физической культуры.
9. Охарактеризуйте общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.
10. Сформулируйте основы общей и специальной физической подготовки.
11. Раскройте понятие средств спортивной подготовки.
12. Охарактеризуйте организацию и структуру отдельного тренировочного занятия.
13. Сформулируйте простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
14. Охарактеризуйте методику составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности.
15. Раскройте основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Владеть:
1. Во время занятий физической культурой в вузе студент Андрей ощутил сильные боли в груди и затрудненное дыхание. Какие функции органов системы ответственны за эти симптомы?
2. Мария заметила, что после регулярных занятий физической культурой ее пульс в состоянии покоя стал снижаться. Какая функция сердечно-сосудистой системы отвечает за это?
3. После тренировки студент Владимир заметил, что его легкие начали работать более интенсивно. Какая функция дыхательной системы обуславливает усиление работы легких?
4. Иван проводит занятия физической культурой, чтобы улучшить общую физическую подготовку. Какие физические качества он должен развивать?
5. Елена регулярно занимается спортом с целью улучшения своей специальной физической подготовки в плавании. Какие физические качества и навыки ей необходимо развивать?
6. Во время физической нагрузки у студента Михаила возникло ощущение усталости и слабости. Какая функция организма отвечает за эти ощущения?
7. Анна заметила, что после занятий физической культурой у нее улучшилось самочувствие и настроение. Какая функция физической культуры отвечает за эти положительные изменения?
8. Виталий занимается физической культурой с целью профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Какая функция физической культуры помогает достичь этой цели?
9. После занятий физической культурой у студентки Юлии улучшилось общее состояние здоровья, укрепились мышцы и улучшилась координация движений. Какие функции физической культуры способствуют достижению этих результатов?
10. Виктор заметил, что после занятий физической культурой его сердцебиение учащается, а дыхание становится более глубоким. Какая функция органов определяет эти изменения?
11. После занятий физической культурой студентка Александра заметила, что у нее повысился уровень энергии и выносливости. Какие физиологические основы физической культуры отвечают за эти изменения?
12. Максим проводит занятия физической культурой с целью развития выносливости. Какие методы и средства физической культуры он может использовать для достижения этой цели?
13. Антон занимается физической культурой с целью повышения гибкости своего тела. Какие методы и средства физической культуры он может использовать для развития гибкости?
14. После занятий физической культурой у студента Дмитрия повысилась работоспособность и улучшилась координация движений. Какие функции физической культуры обуславливают эти изменения?
15. Елена регулярно занимается физической культурой и заметила, что у нее улучшилась спортивная результативность. Как взаимодействуют общая и специальная физическая подготовка для достижения таких результатов?

ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ
Знать:
1.Физическая подготовленность характеризуется:
а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям
б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата
в) пропорциональным телосложением, нормой жироотложения
г) уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации
2. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на:

г) наглядный пример
6. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
а) показатели телосложения
б) показатели здоровья
в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации
д) желание заниматься физическими упражнениями
7. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:
а) разрядные нормативы и требования по видам спорта
б) методики занятий физическими упражнениями
в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания
г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований
д) желание заниматься физическими упражнениями
8. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности?
а) правила личной гигиены
б) психотерапия
в) соблюдение рационального распорядка дня
г) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
д) занятия физическими упражнениями
Уметь:
1. Укажите вспомогательное гигиеническое средство, обеспечивающее быстрейшее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются:
а) питание
б) сон
в) биологически активные добавки
г) бани
2. Закаливание это:
а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
г) повышение сопротивляемости организма к воздействию стрессовых факторов
3. Физические упражнения это:
а) такие двигательные действия, которые направлены на формирования двигательных умений и навыков
б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
г) виды двигательных действий, направленных на изменения форм разъяснение, доказательство телосложения и развитие физических качеств
д) разъяснение, доказательство
4. Под методами физического воспитания понимаются:
а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
б) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
г) способы применения физических упражнений
д) разъяснение, доказательство
5. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положения:
а) обще социальные и общепедагогические принципы
б) обще методические принципы
в) специфические принципы
г) обще социальные, общепедагогические, обще методические и специфические принципы
6. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:
а) двигательным умением
б) техническим мастерством
в) двигательной одаренностью
г) двигательным навыком
д) физическим образованием
7. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС, в зависимости от возраста и состояния здоровья.
а) от 90 до 130 уд/мин
б) от 100 до 170-180 уд/мин
в) от 180 до 220 уд/мин
г) от 180 до 250 уд/мин
д) от 90 до 220 уд/мин
8. Укажите объём двигательной активности в неделю, рекомендованный в оздоровительных целях для студентов вузов.
а) 6-8 ч

б) расстройством тонкой мышечной координации
в) увеличением частоты сердечных сокращений
г) ухудшением зрения, слуха
д) амнезией
е) появлением диспепсических расстройств
ж) апатией
2. Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):
а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы
б) рациональное использование ресурсов организма
в) быстрая активизация функций организма в начале работы
г) частичное использование ресурсов организма
д) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы
3. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
а) Физическим совершенством
б) Спортивной тренировкой
в) Физической подготовкой
г) Нагрузкой
4. Назовите компонент, не входящий в состав опорно-двигательного аппарата:
а) Кости
б) Костный мозг
в) Головной мозг
г) Мышцы
д) Составы
е) Связки
ж) Мышечные сухожилия
5. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
а) время выполнения двигательного действия
б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС)
в) продолжительность сна
г) коэффициент выносливости
д) цвет кожи
6. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:
а) 90 уд/мин
б) 100-110 уд/мин
в) 130 уд/мин
г) 150-160 уд/мин
д) 68-72 уд. мин
7. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:
а) анаэробного характера
б) аэробного характера
в) аэробно-анаэробного характера
г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера
д) аэробную гимнастику
8. Укажите, как влияет активная двигательная деятельность на кровеносные сосуды. (Выберите три варианта)
а) расширение кровеносных сосудов
б) сужение кровеносных сосудов
в) повышение тонуса их стенок
г) снижение тонуса их стенок
д) повышение их эластичности

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).

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/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по учебной дисциплине (разделу). Тестирование позволяет оценить у студентов уровень знаний фактического материала, умения логически мыслить, способности к рефлексии и творческому подходу к решению поставленной задачи на каждом этапе их обучения.
При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:
- четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов);
- проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- проработать информационный материал по разделу дисциплине;
- конспективно выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины основные понятия, ключевые идеи, теоретические концепции и подходы;
- повторить теоретический материал лекций, самостоятельно изученной учебной и научной литературы, семинарских занятий.
При выполнении тестовых заданий рекомендуется:
- внимательно полностью прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, выбрать правильные из них (их может быть несколько);
- при затруднении при ответе на сложный для студента вопрос целесообразно переходить к другим вопросам теста. По завершению ответов на все последующие вопросы теста необходимо вернуться к трудному вопросу и дать на него продуманный ответ;
- по окончании тестирования следует проверить правильность данных ответов на вопросы теста, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается
экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению
знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению

практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной 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/ зачету с оценкой

В ходе подготовки к зачету/зачету с оценкой студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету/зачету с оценкой необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:
- программой дисциплины;
- перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету/зачету с оценкой.
После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета/зачета с оценкой.

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

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Булдашева О. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для студентов 1 курса. - Шадринск: ШГПУ, 2021. - 96 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/196837
Л.1.2	Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н., Крамской С. И., Барков А. Ю., Колотильщикова С. В., Лазарева Е. А., Гарник В. С., Амельченко И. А., Гурулева Т. Г., Попов А. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:учебник. - Москва: МИСИ – МГСУ, 2021. - 380 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179192
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156380
Л.2.2	Казантинова Г. М., Чарова Т. А., Андрющенко Л. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]:. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. - 304 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/100838
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Microsoft Windows 10
7.2.2	Microsoft Office 2013 Standard
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/
7.3.4	. Режим доступа:

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 344002, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пер. Семашко, д. 55: аудитория 20-10 - Учебная аудитория : карточки-задания, комплекты тестового контроля, опорные конспекты, методические пособия, раздаточный материал, схемы, таблицы, тематические тесты, учебно-методические комплекты по модулю, гипермедиа источники, видеозаписи, иллюстративные материалы, банк тестовых заданий, комплект учебно- методических пособий, комплектом учебно-наглядных пособий и стендами по химии и биологии, методической литературой. расходными материалами, коллекционными материалами для лабораторных практикумов, интерактивное оснащение. Стендами с муляжами продовольственных товаров, Контрольно-кассовой техникой, весами электронными и рычажными, Химической посудой (цилиндры, колбы мерные, пипетки, бюретки, пробирки, стаканы, стеклянные палочки, часовые стекла, тигли, эксикаторы, ступки), химическими реактивами. Весы аналитические ВЛКТ-500м, Набор №14 «ВС», Турка электронная лабораторная , Электроплитка ПЭ, Фотоэлектроколориметр КФ-77. pH-метр ЭВ-74. Баня водяная лабораторная 6 местная БВ-6УХЛ4, Термометры, Термостат ТС-80М, Рефрактометр ИРФ 22, Стенды с муляжами продовольственных товаров, муляжи фруктов, ягод и овощей, рыб, хлеба, прибор овоскоп, прибор по исследованию пористости хлеба, таблица рельефная «Внутреннее строение рыбы».

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. Назаренко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Гайломазова Е.С._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко С.А._____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук доц. Назаренко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Гайломазова Е.С._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко С.А._____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук доц. Назаренко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Гайломазова Е.С._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко С.А._____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук доц. Назаренко С.А._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Гайломазова Е.С._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко С.А._____