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.ДВ.01.02 Специально-тренировочный модуль

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:	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, 2024 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Специально-тренировочный модуль"
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 способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи:

Задачи учебной дисциплины:
- 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 КУРСАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с предшествующими 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	Физическая культура и спорт	1	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3

Распределение часов дисциплины

Курс	3		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	322	322	322	322
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	328	328	328	328

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 3 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.Специально-тренировочный модуль						
1.1	**Тема 1. Принципы тренировки Краткое содержание: изучение основных принципов тренировки, таких как специфичность, перегрузка, прогрессия и регулярность, и их применение для достижения оптимальных результатов в тренировочном процессе Знать: Основные принципы тренировки, такие как специфичность, перегрузка, прогрессия и регулярность; Роль правильного питания и отдыха в тренировочном процессе; Основные методы оценки физической подготовленности и мониторинга прогресса в тренировке /Лек/**	3	1	0	0	УК-7.1	устный опрос, тестирование
1.2	**Тема 2. Физиология тренировки Краткое содержание: изучение физиологических аспектов тренировки, таких как энергетические системы, адаптации организма к физическим нагрузкам, принципы восстановления и оптимизации тренировочных режимов Знать: Основные энергетические системы организма и их роль в тренировке; Физиологические адаптации организма к физическим нагрузкам; Принципы восстановления после тренировки и их значение для оптимизации тренировочного процесса /Лек/**	3	1	0	0	УК-7.1	устный опрос, тестирование
1.3	**Тема 1. Принципы тренировки Краткое содержание: изучение основных принципов тренировки, таких как специфичность, перегрузка, прогрессия и регулярность, и их применение для достижения оптимальных результатов в тренировочном процессе** **Знать: Основные принципы тренировки, такие как специфичность, перегрузка, прогрессия и регулярность; Роль правильного питания и отдыха в тренировочном процессе; Основные методы оценки физической подготовленности и мониторинга прогресса в тренировке** **Уметь: Применять принципы тренировки для разработки эффективных тренировочных программ в соответствии с целями**	3	81	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке

	и потребностями; Определять уровень нагрузки, необходимый для достижения оптимальных результатов, и прогрессивно увеличивать его в соответствии с принципом перегрузки **Владеть: Способностью разрабатывать индивидуализированные тренировочные программы, учитывая особенности каждого; Навыками адаптировать тренировочные программы в зависимости от изменений в физической подготовленности, прогресса и обстоятельств /Ср/**						
1.4	**Тема 2. Физиология тренировки Краткое содержание: изучение физиологических аспектов тренировки, таких как энергетические системы, адаптации организма к физическим нагрузкам, принципы восстановления и оптимизации тренировочных режимов** **Знать: Основные энергетические системы организма и их роль в тренировке; Физиологические адаптации организма к физическим нагрузкам; Принципы восстановления после тренировки и их значение для оптимизации тренировочного процесса** **Уметь: Определять и анализировать энергетические системы, используемые в различных видах физической активности; Оценивать и интерпретировать физиологические показатели, связанные с тренировочной нагрузкой;** **Владеть: Навыками оценки и контроля физиологического состояния спортсмена во время тренировки /Ср/**	3	81	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке
1.5	**Тема 3. Техника и технологии тренировки Краткое содержание: изучение основных двигательных навыков и техник тренировки, таких как силовые тренировки, аэробные упражнения, гибкость, координация и баланс. Включение различных технологических инструментов и методов для анализа и улучшения тренировочного процесса** **Знать: Основные принципы и методы тренировки в различных областях, таких как силовые тренировки, аэробные упражнения, гибкость, координация и баланс; Основы биомеханики и принципы**	3	35	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке

	правильной техники выполнения упражнений **Уметь: Применять правильную технику выполнения упражнений в различных областях тренировки; Выполнять оценку физической формы и проводить тестирование для определения стартовых показателей и отслеживания прогресса** **Владеть: Навыками правильной техники выполнения упражнений в различных областях тренировки; Навыками разработки и адаптации индивидуальных тренировочных программ; Навыками эффективного коммуницирования и работы с тренерами, спортсменами и другими членами команды /Ср/**						
1.6	**Тема 4. Специализированная тренировка Краткое содержание: изучение специфических тренировочных методик и программ для различных видов спорта или физической активности, таких как тренировки выносливости, силы, скорости, гибкости, а также специфические требования и адаптации для конкретных видов спорта или дисциплин** **Знать: Принципы и методы тренировки в различных видах спорта или физической активности; Специфические требования и особенности тренировки для конкретных видов спорта; Основные аспекты тренировки выносливости, силы, скорости и гибкости** **Уметь: Анализировать требования и особенности конкретных видов спорта; Правильно применять специализированные тренировочные методики для развития выносливости, силы, скорости, гибкости и других физических качеств** **Владеть: Навыками разработки и реализации специализированных тренировочных программ для разных видов спорта или дисциплин; Навыками эффективного использования различных тренировочных методик и техник для развития физических качеств /Ср/**	3	37	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке
1.7	**Тема 5. Тренировка специфических навыков Краткое содержание: изучение и разработка тренировочных методик для развития специфических навыков,**	3	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке

	связанных с конкретным видом спорта или дисциплиной, таких как метание, прыжки, удары **Знать: Основные принципы и методики тренировки для развития специфических навыков; Технику и технические аспекты, связанные с конкретными спортивными навыками, такими как метание, прыжки, удары и другие; Принципы анализа и оценки специфических навыков для определения слабых сторон и областей, требующих улучшения** **Уметь: Анализировать и оценивать выполнение специфических навыков, выявлять ошибки и предлагать корректировки; Применять техники и методы тренировки, специфичные для выбранного вида спорта или дисциплины, с учетом особенностей каждого навыка;** **Владеть: Навыками демонстрации и исполнения специфических навыков с высокой технической точностью и качеством; Навыками анализа и интерпретации данных, полученных в процессе анализа и оценки специфических навыков /Ср/**						
1.8	**Тема 6. Индивидуализация тренировочного процесса Краткое содержание: изучение принципов индивидуализации тренировочных программ в зависимости от возраста, пола, физических особенностей, уровня подготовленности и специфических потребностей каждого спортсмена** **Знать: Основные принципы индивидуализации тренировочного процесса; Факторы, влияющие на индивидуализацию тренировочных программ; Методы и подходы к определению индивидуальных потребностей и целей спортсмена** **Уметь: Определять индивидуальные потребности и цели каждого спортсмена; Применять методы и техники оценки и анализа физических способностей и характеристик спортсмена для определения оптимальных тренировочных нагрузок и режимов** **Владеть: Навыками планирования и организации индивидуализированных тренировочных программ; Навыками мониторинга и оценки прогресса спортсмена, а также**	3	46	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к самоподготовке

	внесения корректировок в тренировочные программы в соответствии с его индивидуальными потребностями /Ср/						
	Раздел 2.Контроль						
2.1	**Зачет** **Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни** **Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Зачёт/**	3	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	вопросы к зачету, 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

Информационные технологии

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

Технология модульного обучения

Технология модульного обучения основана на идее личностно-ориентированного подхода. Основной технологии модульного обучения является самостоятельное освоение учебных дисциплин, которые для удобства поделены на модули. Цель технологии модульного обучения – создать условия выбора для полного овладения содержанием образовательных программ в разной последовательности, разном объеме и темпе через отдельные и независимые учебные модули с учетом индивидуальных интересов и возможностей субъектов образовательного процесса

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 видов физических упражнений; научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни не сформированы

Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

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

Пороговый уровень:

Знает виды физических упражнений

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

Владеет средствами укрепления индивидуального здоровья

Продвинутый уровень:

Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры

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

Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья

Высокий уровень:

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

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: - 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.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - 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.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «незачет», «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 видов физических упражнений; научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни не сформированы
Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
Навыки владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования не сформированы
2. Пороговый уровень
Знает виды физических упражнений
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
Владеет средствами укрепления индивидуального здоровья
3. Продвинутый уровень
Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры
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
Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья
4. Высокий уровень
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

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

ВОПРОСЫ К УСТНОМУ ОПРОСУ

Тема 1. Принципы тренировки

1. Что такое специфичность в контексте тренировки, и как она влияет на достижение результатов?
2. Какой принцип тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузки для достижения определенных целей?
3. Каково значение регулярности в тренировочном процессе, и как она влияет на адаптацию организма?
4. Как принцип прогрессии помогает предотвратить плато в тренировочном процессе?
5. Как правильное питание и отдых влияют на эффективность тренировок?
6. Какие методы оценки физической подготовленности вы знаете и как их можно использовать для мониторинга прогресса в тренировке?
7. Почему перегрузка является важным аспектом тренировки, и какие механизмы лежат в ее основе?
8. Какие принципы тренировки можно применить для достижения оптимальных результатов без риска перетренировки?
9. Как взаимосвязаны принципы специфичности, перегрузки и прогрессии?
10. Почему регулярность тренировок играет важную роль в достижении долгосрочных результатов?

Тема 2. Физиология тренировки

1. Какие основные энергетические системы организма используются во время физических нагрузок?
2. Как адаптации организма к тренировкам способствуют повышению физической подготовленности?
3. Какие факторы влияют на выбор оптимальных временных интервалов для восстановления после тренировок?
4. Как физиологические процессы определяют необходимость разнообразия тренировочных режимов?
5. Каким образом можно определить, что организм адаптировался к определенной тренировочной нагрузке?
6. Какие биохимические изменения происходят в организме в ответ на тренировку?
7. Как влияет интенсивность тренировки на работу различных энергетических систем?
8. Какие принципы восстановления после тренировок помогут снизить риск перетренировки?
9. Какая роль углеводов, белков и жиров в обеспечении энергетических потребностей организма во время тренировок?
10. Какие физиологические механизмы определяют адаптацию к аэробным и анаэробным нагрузкам?

ВОПРОСЫ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Принципы тренировки

1. Что такое принципы тренировки и почему они важны в спортивной подготовке?
2. Какой принцип тренировки отражает необходимость постепенного увеличения тренировочной нагрузки?
3. Что означает принцип специфичности тренировки?
4. Какие принципы тренировки связаны с восстановлением и регенерацией организма?
5. В чем состоит принцип периодизации тренировки и какие фазы она включает?
6. Какой принцип тренировки предполагает систематичность и регулярность тренировочного процесса?
7. Что означает принцип индивидуализации тренировки?
8. Какой принцип тренировки связан с постоянным развитием и совершенствованием навыков и физических качеств спортсмена?
9. Какой принцип тренировки подразумевает достижение оптимального сочетания нагрузки и отдыха?
10. Какой принцип тренировки предполагает постоянное контролирование и оценку результатов тренировочного процесса?

Тема 2. Физиология тренировки

1. Что такое адаптация организма к тренировке и как она происходит?
2. Как тренировка влияет на сердечно-сосудистую систему?
3. Что происходит с мышцами в процессе тренировки и какие изменения происходят в них?
4. Как тренировка влияет на обмен веществ и энергетический обмен в организме?
5. Что такое аэробная и анаэробная выносливость и как их можно развивать тренировкой?
6. Как тренировка влияет на работу нервной системы и координацию движений?
7. Какие изменения происходят в дыхательной системе при тренировке?
8. Что такое лактатный порог и как его можно повысить тренировкой?
9. Как тренировка влияет на иммунную систему организма?
10. Какие факторы могут повлиять на индивидуальную реакцию организма на тренировку?

Тема 3. Техника и технологии тренировки

1. Что такое техника в спортивной тренировке и почему она важна для достижения высоких результатов?
2. Какие основные принципы следует соблюдать при развитии техники в спорте?
3. Какие методы и средства можно использовать для улучшения техники в спортивной тренировке?
4. Что такое анализ движений и как он может быть полезен при развитии техники?
5. Каким образом можно использовать видеоанализ для улучшения техники?
6. Какие роль играют силовые тренировки в развитии техники?
7. Какие принципы следует учитывать при тренировке скоростных навыков?
8. Какие виды симуляционных тренировок могут быть полезны для развития техники?

Тема 4. Специализированная тренировка
1. Что такое специализация в спортивной тренировке и почему она важна для достижения высоких результатов?
2. Какие основные принципы следует учитывать при специализированной тренировке?
3. Что означает фазированная тренировка и какие фазы она включает в специализированной тренировке?
4. Какие методы и средства тренировки можно использовать для специализации в определенном виде спорта?
5. Как развивать специфические физические качества, необходимые для конкретного вида спорта?
6. Какие виды тренировок могут быть полезны для развития специализированных навыков?
7. Как учитывать специфические требования соревнований при специализированной тренировке?
8. Какие аспекты психологической подготовки важны при специализированной тренировке?
9. Как оценивать и контролировать прогресс в специализированной тренировке?
10. Какие принципы следует учитывать при переходе от общей тренировки к специализированной тренировке?

Тема 5. Тренировка специфических навыков
1. Что такое специфические навыки в спорте и почему их тренировка важна для достижения высоких результатов?
2. Какие основные принципы следует учитывать при тренировке специфических навыков?
3. Как развивать координационные навыки, необходимые для конкретного вида спорта?
4. Как учитывать соревновательные аспекты при тренировке специфических навыков?
5. Какие методы и средства тренировки можно использовать для развития специфических навыков?
6. Как тренировка специфических навыков влияет на физическую подготовку спортсмена?
7. Как развивать тактические навыки в специфической тренировке?
8. Какие аспекты психологической подготовки важны при тренировке специфических навыков?
9. Как оценивать и контролировать прогресс в тренировке специфических навыков?
10. Какие принципы следует учитывать при интеграции специфических навыков в общую тренировку?

Тема 6. Индивидуализация тренировочного процесса
1. Почему индивидуализация тренировочного процесса является важным аспектом спортивной подготовки?
2. Какие факторы следует учитывать при индивидуализации тренировочных программ?
3. Как определить индивидуальные потребности и цели каждого спортсмена?
4. Какие методы и средства можно использовать для оценки и анализа физических особенностей и уровня подготовленности спортсмена?
5. Как адаптировать тренировочные программы в соответствии с индивидуальными потребностями каждого спортсмена?
6. Какие принципы следует учитывать при индивидуализации тренировочных нагрузок и режимов?
7. Как эффективно коммуницировать и взаимодействовать с каждым спортсменом, учитывая его индивидуальные потребности?
8. Какие навыки планирования и организации тренировочных программ следует владеть при индивидуализации тренировочного процесса?
9. Как оценивать и контролировать прогресс каждого спортсмена в рамках индивидуализированного тренировочного процесса?
10. Какие преимущества приносит индивидуализация тренировочного процесса в достижении оптимальных результатов в спортивной подготовке?

ТЕКУЩЕЕ ТЕСТИРОВАНИЕ
Тема 1. Принципы тренировки
1. Какой принцип тренировки подразумевает, что тренировка должна быть специфичной для целей, которые вы хотите достичь?
a) Прогрессия
b) Специфичность
c) Регулярность
d) Перегрузка
2. Какой принцип тренировки предполагает постепенное увеличение нагрузки, чтобы достичь новых результатов?
a) Прогрессия
b) Специфичность
c) Регулярность
d) Перегрузка
3. Какой принцип тренировки подразумевает необходимость давать организму большую нагрузку, чем он привык испытывать?
a) Прогрессия
b) Специфичность
c) Регулярность
d) Перегрузка
4. Какой принцип тренировки предполагает постоянное и систематическое проведение тренировок?
a) Прогрессия
b) Специфичность
c) Регулярность
d) Перегрузка
5. Какой из нижеперечисленных факторов не является одним из основных принципов тренировки?
a) Специфичность
b) Однообразность
c) Прогрессия
d) Перегрузка

a) Непрерывные тренировки без перерывов
b) Постоянная тренировочная нагрузка без изменений
c) Регулярный отдых и восстановление
d) Постоянная интенсивная тренировка
8. Какие методы оценки физической подготовленности могут включать измерение пульса, гибкости и аэробной выносливости?
a) Оценка психологического состояния
b) Оценка интеллектуальных способностей
c) Оценка уровня образования
d) Оценка физической активности
9. Какой метод мониторинга прогресса в тренировке может включать запись тренировочных достижений и результатов?
a) Оценка социальной активности
b) Оценка психологического состояния
c) Тренировка без фиксации результатов
d) Тренировочный дневник или журнал
10. Какие из нижеперечисленных элементов важны для достижения оптимальных результатов в тренировочном процессе?
a) Спонтанное прерывание тренировок
b) Игнорирование отдыха и сна
c) Соблюдение принципов тренировки и оптимальное питание
d) Наличие частых периодов перетренировки

Тема 2. Физиология тренировки
1. Какая из нижеперечисленных систем является одной из основных энергетических систем организма и обеспечивает быструю энергию на короткий срок во время интенсивных усилий? a) Аэробное окисление b) Атфосфокреатиновая система c) Гликолиз d) Бета-окисление жиров
2. Какие физиологические изменения происходят в организме в ответ на тренировку с высокой интенсивностью? a) Увеличение числа капилляров в мышцах b) Увеличение массы костей c) Увеличение доли жира в теле d) Уменьшение сердечной частоты
3. Какой принцип тренировки заключается в постепенном увеличении интенсивности, длительности или объема нагрузки для достижения адаптации организма? a) Принцип специфичности b) Принцип перегрузки c) Принцип регулярности d) Принцип прогрессии
4. Какие факторы влияют на выбор оптимальных временных интервалов для восстановления после тренировок? a) Только тип тренировки b) Только уровень физической подготовленности c) Только интенсивность тренировки d) Тип тренировки, уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

Знать:
1. Перечислите основные принципы тренировки.
2. Назовите принцип, который гласит о необходимости постепенного увеличения нагрузки.
3. Дайте определение принципа специфичности тренировки.
4. Перечислите факторы, которые могут влиять на выбор тренировочных методов.
5. Назовите принцип, основанный на цикличности тренировочного процесса.
6. Дайте определение принципа индивидуализации тренировки.
7. Перечислите принципы периодизации тренировки.
8. Перечислите и объясните основные эффекты тренировки на мышцы.
9. Назовите и опишите основные механизмы адаптации организма к тренировке.
10. Перечислите и объясните основные факторы, определяющие силовые показатели спортсмена.
11. Дайте определение межсуставной координации и объясните ее роль в спортивной подготовке.
12. Перечислите и объясните основные факторы, влияющие на гибкость организма.
13. Назовите и объясните основные эффекты тренировки на сердечно-сосудистую систему.
14. Перечислите и объясните основные факторы, определяющие выносливость спортсмена.
15. Дайте определение лактатного порога и объясните его роль в тренировочном процессе.

Уметь:
1. Сформулируйте основные принципы техники тренировки.
2. Охарактеризуйте роль техники в спортивной подготовке.
3. Как определить оптимальную технику выполнения упражнения в конкретном виде спорта?
4. Раскройте понятие биомеханики и ее влияние на технику тренировки.
5. Сформулируйте основные компоненты техники в выбранном виде спорта.
6. Охарактеризуйте процесс формирования и совершенствования техники в спорте.
7. Как определить ошибки в технике выполнения упражнений и какие методы исправления можно использовать?
8. Охарактеризуйте роль периодизации в специализированной тренировке и как она влияет на достижение оптимальных результатов.
9. Как определить объем и интенсивность тренировки в рамках специализированной программы?
10. Раскройте понятие "специализированные методы тренировки" и приведите примеры таких методов.
11. Какие показатели следует использовать для оценки эффективности специализированной тренировки?
12. Сформулируйте основные принципы восстановления в рамках специализированной тренировки.

13. Охарактеризуйте роль индивидуализации в специализированной тренировке и как она может быть применена.
14. Как определить периоды активного отдыха и регенерации в специализированной тренировке?
15. Раскройте понятие "спортивная специализация" и объясните, как она связана с тренировочным процессом в специализированной тренировке.

Владеть:
1. Вы являетесь тренером по футболу и ваша команда испытывает трудности с пасами и контролем мяча. Какую тренировочную ситуацию вы создадите, чтобы развить эти навыки?
2. Ваш спортсмен занимается плаванием и испытывает трудности с техникой брасса. Какую ситуацию тренировки вы создадите, чтобы улучшить его технику?
3. Вам необходимо развить силу и гибкость у вашего спортсмена, занимающегося гимнастикой. Какую тренировочную ситуацию вы организуете для достижения этой цели?
4. Ваша команда по баскетболу испытывает сложности с трехочковыми бросками. Какую тренировочную ситуацию вы создадите, чтобы улучшить точность и меткость бросков?
5. Ваш спортсмен занимается теннисом и испытывает проблемы с техникой подачи. Какую ситуацию тренировки вы создадите, чтобы улучшить его подачу?
6. Вам необходимо развить скорость и реакцию у вашего спортсмена, занимающегося легкой атлетикой. Какую тренировочную ситуацию вы организуете для достижения этой цели?
7. Ваша команда по волейболу испытывает трудности с приемом и передачей мяча. Какую тренировочную ситуацию вы создадите, чтобы развить эти навыки?
8. Вам предстоит работать с детской спортивной группой. Как бы вы индивидуализировали тренировочные программы для каждого ребенка, учитывая их возрастные особенности?
9. У вас есть спортсмен, который стремится достичь конкретных целей в ограниченный срок. Как бы вы индивидуализировали его программу, чтобы максимально поддержать его в достижении этих целей?
10. Ваш спортсмен соревнуется на международном уровне и имеет ограниченное количество времени для тренировок. Как бы вы индивидуализировали его тренировочную программу, чтобы обеспечить оптимальные результаты в ограниченные сроки?
11. Ваш спортсмен испытывает затруднения в освоении определенного технического навыка. Как бы вы индивидуализировали его тренировочную программу, чтобы помочь ему преодолеть эти трудности?
12. У вас в команде есть спортсмены с различными предпочтениями в отношении стилей тренировки. Как бы вы индивидуализировали программы для каждого из них, чтобы обеспечить их мотивацию и удовлетворение?
13. Ваш спортсмен периодически испытывает психологическое напряжение во время соревнований. Как бы вы индивидуализировали его тренировочную программу, чтобы помочь ему управлять стрессом и развивать психологическую устойчивость?
14. Вам поступила заявка от спортсмена, у которого есть специфические медицинские противопоказания к определенным упражнениям. Как бы вы индивидуализировали его тренировочную программу, чтобы учесть эти ограничения?
15. У вас в команде есть спортсмены с разными телосложениями и физическими особенностями. Как бы вы индивидуализировали тренировочные программы для каждого из них, чтобы оптимально использовать их индивидуальные преимущества и преодолеть ограничения?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ЗАЧЕТУ
Знать:
1. Какой из принципов тренировки подразумевает изменение интенсивности и объема тренировок? a) Принцип периодизации b) Принцип прогрессии c) Принцип специфичности d) Принцип нагрузки
2. Какой принцип тренировки предполагает, что тренировка должна соответствовать специфическим требованиям конкретной деятельности или спорта? a) Принцип периодизации b) Принцип прогрессии c) Принцип специфичности d) Принцип нагрузки
3. Какой принцип тренировки гласит, что для достижения прогресса тренировочные нагрузки должны быть достаточными, но не избыточными? a) Принцип периодизации b) Принцип прогрессии c) Принцип специфичности d) Принцип нагрузки
4. Какой принцип тренировки предполагает разделение тренировочного процесса на фазы с различными целями и характеристиками нагрузки? a) Принцип периодизации b) Принцип прогрессии c) Принцип специфичности d) Принцип нагрузки
5. Какой принцип тренировки утверждает, что результаты тренировки зависят от систематичности и регулярности тренировочного процесса? a) Принцип периодизации b) Принцип прогрессии c) Принцип специфичности d) Принцип нагрузки
6. Какие из перечисленных систем организма отвечают за энергетическое обеспечение физической активности? a) Нервная система b) Мышечная система c) Кардиоваскулярная система d) Эндокринная система
7. Какая система организма отвечает за доставку кислорода и питательных веществ к работающим мышцам во время физической активности? a) Нервная система b) Кардиоваскулярная система c) Дыхательная система d) Эндокринная

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	Глухенькая Н. М., Глухенький А. Н., Романов В. Е. Физическая культура и спорт в вузе [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Уральский государственный архитектурно-художественный университет (УрГАХУ), 2022. - 52 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698740
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
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Microsoft Office 2013 Standard
7.2.2	Kaspersky Endpoint Security
7.2.3	Microsoft®WINHOME 10 Russian Academic OLP lLicense NoLevel Legalization GetGenuine
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	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.RU". Режим доступа: https://www.elibrary.ru/
7.3.5	Научная электронная библиотека "КиберЛенинка". Режим доступа: https://cyberleninka.ru/
7.3.6	ПЛАТФОРМА ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗУМ». Режим доступа: https://razoom.mgutm.ru/
7.3.7	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: http://window.edu.ru/
7.3.8	Библиотека Гумер - гуманитарные науки. Режим доступа: http://www.gumer.info/
7.3.9	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.10	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: https://biblio-online.ru/
7.3.11	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/

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._____