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)»

Донской казачий государственный институт пищевых технологий и бизнеса (филиал)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ДКГИПТиБ (филиала)

_____ Г.В. Павлятенко

«10» апреля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.02 Специально-тренировочный модуль

Кафедра:	Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Направление подготовки:	19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания
Направленность (профиль):	Управление ресторанным бизнесом
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год набора:	2026
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, 2026 г.

Программу составил(и):
к.ф.н. доц. Гончаров В.П.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Специально-тренировочный модуль"
разработана на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 26 марта 2026 г. протокол № 9 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1047),

Руководитель ОПОП
канд. тех. наук, доцент Щербак Н.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от 10 апреля 2026 г. № 8
И.о. зав. кафедрой Гайломазова Елена Сергеевна

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от 10 апреля 2026 г. № 8
И.о. зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

формирование 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 ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: "Специально-тренировочный модуль"

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Распределение часов дисциплины

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

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 1,2,3,4,5,6 семестр

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

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

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

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

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часы	Интеракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Виды контроля
	Раздел 1.1 Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания						
1.1	**Тема 1.Общая физическая**	1	42	0	0	УК-7.1,УК-	Вопросы для

	подготовка. Развитие физических качеств. **Знать: Методику выполнения упражнений** **Уметь: Составить комплекс упражнений** **Владеть: Навыками выполнения упражнений.** **Тема 2. Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Развитие выносливости, кардиотренировка.** **Знать: Методику выполнения упражнений** **Уметь: Составить комплекс упражнений** **Владеть: Навыками выполнения упражнений.** **Тема 3. Общая физическая подготовка при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Развитие гибкости. Гимнстика.** **Знать: Методику выполнения упражнений** **Уметь: Составить комплекс упражнений** **Владеть: Навыками выполнения упражнений.** **Тема 4. Общая физическая подготовка при заболеваниях дыхательной системы.** **Развитие общей выносливости.** **Знать: Методику выполнения упражнений** **Уметь: Составить комплекс упражнений** **Владеть: Навыками выполнения упражнений.** **Тема 5. Общая физическая подготовка при заболеваниях нервной системы.** **Развитие координационных способностей.** **Знать: Методику выполнения упражнений** **Уметь: Составить комплекс упражнений** **Владеть: Навыками выполнения упражнений.** **/Ср/**					7.2,УК-7.3	самоподготовки
1.2	**Тема 1. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 2. Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Развитие выносливости, кардиотренировка. Знать: Методику выполнения упражнений**	1	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2	Тестирование

	Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 3. Общая физическая подготовка при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Развитие гибкости. Гимнстика. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 4. Общая физическая подготовка при заболеваниях дыхательной системы. Развитие общей выносливости. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 5. Общая физическая подготовка при заболеваниях нервной системы. Развитие координационных способностей. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений /Пр/						
1.3	**Тема 1. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 2. Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Развитие выносливости, кардиотренировка. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 3. Общая физическая подготовка при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Развитие гибкости. Гимнстика. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 4. Общая физическая подготовка при заболеваниях дыхательной системы. Развитие общей выносливости. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 5. Общая физическая подготовка при заболеваниях нервной системы. Развитие координационных способностей. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. /Зачёт/**	1	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачёту, итоговое тестирование
	Раздел 2.2 Виды оздоровительной гимнастики						
2.1	**Тема 1.Виды оздоровительной**	2	42	0	0	УК-7.1,УК-	Вопросы для

	гимнастики. **Обучение комплексу упражнений оздоровительной гимнастики.** **Знать: методику выполнения упражнений оздоровительной гимнастики.** **Уметь: Составить комплекс на все группы мышц.** **Владеть техникой выполнения упражнений.** **Тема 2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.** **Обучение методики упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.** **Знать: Методику выполнения дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой.** **Уметь: Выполнять упражнения по А.Н. Стрельниковой.** **Владеть: Навыками выполнения упражнений.** **Тема 3. Ритмическая гимнастика.** **Обучение методики упражнений ритмической гимнастики.** **Знать: Методику выполнения упражнений ритмической гимнастики.** **Уметь: Правильно составить комплекс ритмической гимнастики на все группы мышц.** **Владеть: Навыками выполнения упражнений.** **Тема 4. Хатха-йога.** **Обучение методике упражнений Хатха-йоги.** **Знать: Методику выполнения упражнений «Хатха-йога».** **Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц.** **Владеть: Навыками выполнения упражнений.** **Тема 5. Стретчинг.** **Обучение техники упражнений стретчинга.** **Знать: Методику выполнения упражнений стретчинга.** **Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц.** **Владеть: Навыками выполнения упражнений.** **Тема 6. Калланетика.** **Обучение методики выполнения упражнений калланетики.** **Знать: Методику выполнения упражнений калланетики.** **Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц.** **Владеть: Навыками выполнения упражнений** **/Ср/**					7.2,УК-7.3	самоподготовки
2.2	**Тема 1.Виды оздоровительной**	2	12	0	0	УК-7.1,УК-	Тестирование

	гимнастики. Обучение комплексу упражнений оздоровительной гимнастики. Знать: методику выполнения упражнений оздоровительной гимнастики. Уметь: Составить комплекс на все группы мышц. Владеть техникой выполнения упражнений. Тема 2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Обучение методики упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Знать: Методику выполнения дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой. Уметь: Выполнять упражнения по А.Н. Стрельниковой. Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 3. Ритмическая гимнастика. Обучение методики упражнений ритмической гимнастики. Знать: Методику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Уметь: Правильно составить комплекс ритмической гимнастики на все группы мышц. Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 4. Хатха-йога. Обучение методике упражнений Хатха-йоги. Знать: Методику выполнения упражнений «Хатха-йога». Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц. Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 5. Стретчинг. Обучение техники упражнений стретчинга. Знать: Методику выполнения упражнений стретчинга. Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц. Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 6. Калланетика. Обучение методики выполнения упражнений калланетики. Знать: Методику выполнения упражнений калланетики. Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц. /Пр/					7.2	
2.3	**Тема 1.Виды оздоровительной гимнастики. Обучение комплексу упражнений оздоровительной гимнастики. Знать: методику выполнения упражнений оздоровительной гимнастики. Уметь: Составить комплекс на все группы мышц. Владеть техникой выполнения упражнений. Тема 2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Обучение методики упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Знать: Методику выполнения дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой. Уметь: Выполнять упражнения по А.Н.**	2	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачёту, итоговое тестирование

	Стрельниковой. Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 3. Ритмическая гимнастика. Обучение методики упражнений ритмической гимнастики. Знать: Методику выполнения упражнений ритмической гимнастики. Уметь: Правильно составить комплекс ритмической гимнастики на все группы мышц. Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 4. Хатха-йога. Обучение методике упражнений Хатха-йоги. Знать: Методику выполнения упражнений «Хатха-йога». Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц. Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 5. Стретчинг. Обучение техники упражнений стретчинга. Знать: Методику выполнения упражнений стретчинга. Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц. Владеть: Навыками выполнения упражнений. Тема 6. Калланетика. Обучение методики выполнения упражнений калланетики. Знать: Методику выполнения упражнений калланетики. Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц. Владеть: Навыками выполнения упражнений /Зачёт/						
	Раздел 3.3 Подвижные игры						
3.1	**Тема 1. Подвижные игры. Обучение техники и тактики подвижных игр. Знать: Правила и технику безопасности. Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования физических качеств. Владеть: Элементами техники подвижных игр.** **Тема 2. Подвижные игры на развитие гибкости. Обучение подвижным играм на развитие гибкости. Знать: Правила и технику безопасности. Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования гибкости. Владеть: Элементами техники подвижных игр.** **Тема 3. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Обучение подвижным играм на развитие координационных способностей. Знать: Правила и технику безопасности. Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования**	3	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

	координационных способностей. Владеть: Элементами техники подвижных игр. **Тема 4. Подвижные игры на развитие общей выносливости. Обучение подвижным играм на развитие общей выносливости. Знать: Правила и технику безопасности. Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования общей выносливости. Владеть: Элементами техники подвижных игр.** **/Ср/**						
3.2	**Тема 1. Подвижные игры. Обучение техники и тактики подвижных игр. Знать: Правила и технику безопасности.** **Тема 2. Подвижные игры на развитие гибкости. Обучение подвижным играм на развитие гибкости. Знать: Правила и технику безопасности.** **Тема 3. Подвижные игры на развитие координационных способностей. Обучение подвижным играм на развитие координационных способностей. Знать: Правила и технику безопасности.** **Тема 4. Подвижные игры на развитие общей выносливости. Обучение подвижным играм на развитие общей выносливости. Знать: Правила и технику безопасности.** **/Пр/**	3	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2	тестирование
3.3	**Тема 1. Подвижные игры. Обучение техники и тактики подвижных игр. Знать: Правила и технику безопасности. Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования физических качеств. Владеть: Элементами техники подвижных игр. Тема 2. Подвижные игры на развитие гибкости. Обучение подвижным играм на развитие гибкости. Знать: Правила и технику безопасности. Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования гибкости. Владеть: Элементами техники подвижных игр. Тема 3. Подвижные игры на развитие координационных способностей.**	3	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачёту, итоговое тестирование

	Обучение подвижным играм на развитие координационных способностей. Знать: Правила и технику безопасности. Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования координационных способностей. Владеть: Элементами техники подвижных игр. Тема 4. Подвижные игры на развитие общей выносливости. Обучение подвижным играм на развитие общей выносливости. Знать: Правила и технику безопасности. Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования общей выносливости. Владеть: Элементами техники подвижных игр. /Зачёт/						
	Раздел 4.4 Оздоровительное плавание						
4.1	**Тема 1. Оздоровительное плавание. Обучение техники оздоровительного плавания. Знать: Виды оздоровительного плавания. Уметь: проплывать 25 метров и более. Владеть: Техникой оздоровительного плавания.** **Тема 2. Аквайога. Обучение техники упражнений. Знать: Технику упражнений системы аквайоги. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. Владеть: Техникой системы аквайоги.** **Тема 3. Аквапилатес. Обучение техники упражнений в воде на развитие гибкости суставов. Знать: Технику упражнений системы аквапилатес. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. Владеть: Техникой системы аквапилатес.** **Тема 4. Акварелакс. Обучение техники упражнений. Знать: Технику упражнений системы акварелакс. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. Владеть: Техникой системы акварелакс. /Ср/**	4	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки
4.2	**Тема 1. Оздоровительное плавание. Обучение техники оздоровительного плавания. Знать: Виды оздоровительного плавания. Уметь: проплывать 25 метров и более. Владеть: Техникой оздоровительного плавания. Тема 2. Аквайога. Обучение техники**	4	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2	Тестирование

	упражнений. Знать: Технику упражнений системы аквайоги. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. Владеть: Техникой системы аквайоги. Тема 3. Аквапилатес. Обучение техники упражнений в воде на развитие гибкости суставов. Знать: Технику упражнений системы аквапилатес. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. Владеть: Техникой системы аквапилатес. Тема 4. Акварелакс. Обучение техники упражнений. Знать: Технику упражнений системы акварелакс. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. /Пр/						
4.3	**Тема 1. Оздоровительное плавание. Обучение техники оздоровительного плавания. Знать: Виды оздоровительного плавания. Уметь: проплывать 25 метров и более. Владеть: Техникой оздоровительного плавания. Тема 2. Аквайога. Обучение техники упражнений. Знать: Технику упражнений системы аквайоги. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. Владеть: Техникой системы аквайоги. Тема 3. Аквапилатес. Обучение техники упражнений в воде на развитие гибкости суставов. Знать: Технику упражнений системы аквапилатес. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. Владеть: Техникой системы аквапилатес. Тема 4. Акварелакс. Обучение техники упражнений. Знать: Технику упражнений системы акварелакс. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. Владеть: Техникой системы акварелакс. /Зачёт/**	4	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачёту, итоговое тестирование
	Раздел 5.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка						
5.1	**Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств. Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Владеть: Техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Тема 2. Прикладные физические упражнения. Обучение техники прикладных физических упражнений. Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь:**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2	Тестирование

	Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. /Пр/						
5.2	**Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств. Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Владеть: Техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Тема 2. Прикладные физические упражнения. Обучение техники прикладных физических упражнений. Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Владеть: Техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. /Ср/**	5	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самопроверки
5.3	**Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств. Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Владеть: Техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Тема 2. Прикладные физические упражнения. Обучение техники прикладных физических упражнений. Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Владеть: Техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. /Зачёт/**	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачёту, итоговое тестирование
	Раздел 6.6 Адаптивная физическая культура						
6.1	**Тема 1. Адаптивная физическая культура. Знать: Методику выполнения упражнений адаптивной физической культуры. Уметь: Составить комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Владеть: Техникой выполнения**	6	46	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы для самоподготовки

	упражнений адаптивной физической культуры. Тема 3. Передвижения: Ходьба, бег, подскоки. Упражнения на формирование навыка правильной осанки. Упражнения для укрепления сводов стопы. Знать: Технику выполнения упражнений. Уметь: технически правильно выполнять упражнения. Владеть: техникой и методикой выполнения упражнений. Тема. 3. Коррекционные упражнения: коррекция ходьбы, коррекция осанки, коррекция расслабления. Знать: методику и средства для коррекции осанки, осанки. Уметь: правильно выполнять коррекционные упражнения. Владеть: методикой и техникой выполнения упражнений. /Ср/						
6.2	**Тема 1. Адаптивная физическая культура. Знать: Методику выполнения упражнений адаптивной физической культуры. Уметь: Составить комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Владеть: Техникой выполнения упражнений адаптивной физической культуры. Тема 3. Передвижения: Ходьба, бег, подскоки. Упражнения на формирование навыка правильной осанки. Упражнения для укрепления сводов стопы. Знать: Технику выполнения упражнений. Уметь: технически правильно выполнять упражнения. Владеть: техникой и методикой выполнения упражнений. Тема. 3. Коррекционные упражнения: коррекция ходьбы, коррекция осанки, коррекция расслабления. Знать: методику и средства для коррекции осанки, осанки. Уметь: правильно выполнять коррекционные упражнения. /Пр/**	6	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2	тестирование
6.3	**Тема 1. Адаптивная физическая культура. Знать: Методику выполнения упражнений адаптивной физической культуры. Уметь: Составить комплекс упражнений адаптивной физической культуры. Владеть: Техникой выполнения упражнений адаптивной физической культуры. Тема 3. Передвижения: Ходьба, бег, подскоки. Упражнения на формирование навыка правильной осанки. Упражнения для укрепления сводов стопы. Знать: Технику выполнения упражнений. Уметь: технически правильно выполнять упражнения. Владеть:**	6	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Вопросы к зачёту, итоговое тестирование

	техникой и методикой выполнения упражнений. Тема. 3. Коррекционные упражнения: коррекция ходьбы, коррекция осанки, коррекция расслабления. Знать: методику и средства для коррекции осанки, осанки. Уметь: правильно выполнять коррекционные упражнения. Владеть: методикой и техникой выполнения упражнений. /Зачёт/						

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 научно-педагогического работника (далее – преподаватель) и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных образовательных программ на иных условиях, но без их непосредственного участия.

СРС по заданию и при методическом руководстве преподавателя и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных образовательных программ на иных условиях, реализуется во время групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с преподавателями Университета и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальных консультаций), а также во время текущего контроля выполнения заданий, отнесенных к самостоятельной работе обучающихся.

Целью СРС является овладение формирование компетенций через овладение знаниями, умениями и навыками профессиональной деятельности по направлению подготовки (специальности). Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.

Формы самостоятельной работы обучающихся определяются преподавателями кафедр Университета при разработке рабочих программ дисциплин (модулей), рабочих программ практик, программ государственной итоговой (итоговой) аттестации, методических указаний по выполнению практических, лабораторных работ, написанию курсовых работ/проектов и ВКР в соответствии с их содержанием.

В Университете оборудованы специальные помещения для самостоятельной работы обучающихся. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно -телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Перечень компетенций с указанием уровней их сформированности

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

Недостаточный уровень:

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

Пороговый уровень:

Знает виды физических упражнений

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Продвинутый уровень:

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

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

Владеет профессионально-прикладными видами спорта

Высокий уровень:

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

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

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

6.2. Описание критериев оценивания успеваемости

НЕДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ	ПОРОГОВЫЙ УРОВЕНЬ	ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины (модуля); - 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 (модуля); - 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 (модуля); - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	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»**

6.3. Оценочные средства текущего контроля

Тестовые задания текущего контроля:

Тесты для текущего контроля

Раздел 1. Общая физическая подготовка

1. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе … спортивной формы:

А. снижения

B. стабилизации
C. приобретения
D. повышения
2. К упражнению в равновесии на месте относятся:
A. все разновидности ходьбы
B. все виды стоек
C. все разновидности бега
D. все разновидности скандинавской ходьбы
3. К упражнению в равновесии на месте относятся:
A. преодоление препятствий
B. все разновидности бега
C. повороты, наклоны
D. челночный бег
4. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:
A. петлей, узлом и восьмеркой
B. стоя, петлей и восьмеркой
C. стоя, сидя и восьмеркой
D. восьмеркой
5. Реализация системы подготовки в лыжном спорте осуществляется на основе:
A. закономерностей и принципов
B. спортивного календаря
C. морфологических показателей спортсмена
D. развития выносливости
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики
1. Средствами гимнастики являются:
A. гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др.
B. тренировочный процесс
C. формы контроля за процессом занятий гимнастики
D. гимнастические упражнения
2. Атлетическая гимнастика - это:
A. прекрасное средство развития ловкости
B. прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
C. прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
D. прекрасное средство развития выносливости
3. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:
A. краткость, точность, доступность
B. сформированность
C. развитие, совершенствование
4. К упражнению в равновесии на месте относятся:
A. преодоление препятствий;
B. все разновидности бега;
C. повороты и удержание поз
5. Средствами гимнастики являются:
A. музыкальное сопровождение занятий,
B. естественные силы природы, гигиенические процедуры,
C. слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие,
D. упражнения
Раздел 3. Подвижные игры
1. Разновидностью отдыха в тренировочном процессе является:
A. положительный и отрицательный отдых
B. стимулирующий и угнетающий отдых
C. активный и пассивный отдых
D. активный отдых
2. С чего начинается игра в баскетболе?
A. со времени, указанного в расписании игр
B. с начала разминки
C. с приветствия команд
D. спорным броском в центральном круге.
3. Если игра учащимся не понравилась, не следует:
A. проводить её ещё раз без изменений
B. изменять условия
C. усложнять правила
4. Определите формы организации подвижных игр:
A. урочная и внеклассная
B. урочная и внеурочная
C. внеурочная и внеклассная
5. Позволяет выбрать водящего с учётом тех физических качеств, которые важны в данной игре способ:
A. по считалочке
B. по желанию играющих

C. по назначению руководителя
Раздел 4. Оздоровительное плавание
1. К какой группе видов спорта относится плавание?
A. циклические
B. ациклические
C. смешанные
D. повторно-интервальные
2. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?
A. идеальная
B. образцовая
C. правильная
D. рациональная
3. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
A. дыхательная и сердечно-сосудистая
B. мышечная и нервная
C. выделительная и мышечная
D. дыхательная и мышечная
4. Что означает стабильность техники?
A. сохранение согласованности движений
B. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
C. неизменяемый темп
D. неизменяемый ритм
5. Какой способ плавания самый бесшумный?
A. брасс
B. баттерфляй
C. кроль на груди
D. кроль
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура
1. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:
A. в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
B. подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
C. развитии умений, знаний и навыков;
D. все вышеперечисленное.
2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:
A. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
B. расширить арсенал двигательной координации;
C. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
D. все вышеперечисленное.
3. Целью ППФП является:
A. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
B. содействие формированию физической культуры личности;
C. достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
D. все вышеперечисленное.
4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:
A. занятия легкой атлетикой;
B. занятия лыжной подготовкой;
C. общая физическая подготовка;
D. специальная физическая подготовка.
5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:
A. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
B. географические черты региона, в который направляются выпускники;
C. условия и характер труда специалистов.
Раздел 6. Адаптивная физическая культура
1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:
A. легкую атлетику
B. гимнастику
C. тяжелую атлетику
D. спортивную гимнастику
2. К видам легкой атлетики не относятся:
A. прыжки через гимнастического коня
B. прыжки с шестом
C. спортивная ходьба

D. скандинавская ходьба.
3. Здоровый образ жизни это:
A. Отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха.
B. Физическая и умственная активность.
C. Закаливание организма и правильное питание.
D. Все перечисленные варианты
4. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного
мозга -это:
A. наклоны;
B. повороты;
C. вращения;
D. встряхивание.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:
A. к оздоровительно-развивающей гимнастике;
B. оздоровительной гимнастике;
C. спортивной гимнастике;
D. к профессионально – прикладной гимнастике.

Примерные темы рефератов
Раздел 1. Общая физическая подготовка
1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
2. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
3. Массовый спорт. Спорт высших достижений.
4. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
5. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
6. Спорт – явление культурной жизни.
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики
1. Гигиеническая гимнастика, как средство сохранения и укрепления здоровья.
2. Лечебная гимнастика.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Стретчинг (гимнастика поз).
5. Шейпинг-система.
6. Восточные оздоровительные системы.
7. Гимнастика по системе «хатха-йога».
Раздел 3. Подвижные игры
1. Специальная физическая подготовка.
2. Интенсивность физических нагрузок.
3. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
4. Значение мышечной релаксации (расслабления).
5. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
6. Формы занятий физическими упражнениями.
7. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
8. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
Раздел 4. Оздоровительное плавание
1. Оздоровительное плавание, как средство восстановления после травм.
2. Аквааэробика для пожилых людей.
3. Аквааэробика для беременных.
4. Плавание как средство укрепления здоровья.
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура
1. Укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание организма.
2. Формирование правильной осанки и при необходимости – ее коррекции и обучение правильным движениям.
3. Воспитание морально-волевых качеств и интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.
4. Гипокинезия и гиподинамия.
5. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
Раздел 6. Адаптивная физическая культура
1. Психофизическая регуляция организма.
2. Культура сексуального поведения.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.
4. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Вопросы для самоподготовки
Раздел 1. Общая физическая подготовка
1. Объясните, как оценить работоспособность по результатам теста Купера?

4. Перечислите упражнения с собственным весом на развитие силы рук?
5. Перечислите упражнения с собственным весом на развитие силы ног?
6. Перечислите циклические виды спорта?
7. Назовите общие противопоказания к занятиям физическими упражнениями?
8. Какие задачи решаются на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе?
9. Какие средства применяются для решения задач на занятиях физической культурой в специальной медицинской группе?
10. Перечислите, какие упражнения направлены на повышение двигательной активности опорно-двигательного аппарата?
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики
1. Назовите особенности выполнения упражнений в калланетике?
2. Перечислите отличия калланетики от пилатеса и йоги?
3. В чём особенность выполнения упражнений дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой?
4. Какое положительной влияние дыхательная система Стрельниковой оказывает на организм человека?
5. Назовите пять упражнений гимнастики Стрельниковой?
6. Какова структура занятия ритмической гимнастикой?
7. Какие базовые шаги ритмической гимнастики вы знаете?
8. Перечислите запрещенные упражнения в ритмической гимнастике?
9. Какие виды оздоровительной гимнастики вы знаете?
10. Что такое Хатха-йога?
Раздел 3. Подвижные игры
1. ОФП и СФП на занятиях подвижными играми?
2. Какие виды подвижных игр вы знаете?
3. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие гибкости?
4. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие координационных способностей?
5. Перечислите названия подвижных игр, направленных на развитие выносливости?
6. Какие подвижные игры применяют на занятиях при обучении игры в волейбол?
7. Какие подвижные игры применяют на занятиях при обучении игры в баскетбол?
8. Какой метод физического воспитания применяется на занятиях подвижными играми?
9. Какова структура занятия подвижными играми?
10.Перечислите контрольные нормативы для оценки координационных способностей?
Раздел 4. Оздоровительное плавание
1. Какие виды оздоровительного плавания вы знаете?
2. Назовите, какие способы плавания оказывают положительное воздействие на ОДА?
3. Какие противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием вы знаете?
4. Какая температура воды является приемлемой на занятиях оздоровительным плаванием?
5. Что такое аквааэробика?
6. Какие виды аквааэробики вы знаете?
7. Какие функциональные пробы можно проводить для оценки адекватности применяемых нагрузок?
8. Какова структура занятия оздоровительным плаванием?
9. Перечислите дополнительный инвентарь, используемый на занятиях аквааэробикой?
10. Какие способы оздоровительного плавания используются при восстановлении организма после травм конечностей?
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая культура (ППФК)
1. Как организовать занятия ППФК в специально-медицинской группе (СМГ)?
2. Что изучают студенты, полностью освобожденные от практических занятий ППФК?
3. Какова структура занятий ППФК в СМГ?
4. Какие основные требования к занятиям прикладной физической культурой в СМГ?
5. Какие виды закаливания вы знаете?
6. Перечислите основные принципы закаливания?
7. Какие общими противопоказаниями к закаливающим процедурам вы знаете?
8. Туризм как средство укрепления здоровья.
9. Какие принципы физического воспитания нужно соблюдать на занятиях в СМГ?
10. Расскажите, какой классификации упражнений следует придерживаться на занятиях со студентами СМГ?
Раздел 6. Адаптивная физическая культура (АФК)
1. Что изучают студенты на занятиях адаптивной физической культурой?
2. С какими заболеваниями студентам показана адаптивная физическая культура?
3. Какое положительное воздействие оказывает длительная ходьба в одном темпе на организм человека?
4. Расскажите о воздействии АФК на организм человека при заболевании ДЦП.
5. Какие средства АФК вы знаете?
6. Какова структура занятий АФК?
7. Какие виды АФК вы знаете?
8. Перечислите принципы АФК?
9. Какие функции АФК вы знаете?
10. Какой вид адаптивной удовлетворить потребности человека в отдыхе, интересном проведении досуга, смене вида деятельности?

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации

Вопросы к итоговому тестированию 6 семестр:

Индикатор достижения компетенции Знать:
Вопросы на установление последовательности.
1. Расставьте по порядку освоения следующие вид процедур при закаливании водой.
А купание
Б обливание
В обтирание
Г душ
2. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки
А упражнения на развитие гибкости
Б на развитие мышц брюшного пресса
В на формирование поз тела и походки
Г на развитие мышечно-суставной чувствительности
3. Расставьте по порядку применения пять разделов содержания спортивной тренировки
А тактическая подготовка
Б теоретическая
В физическая
Г техническая
Д психологическая
4. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики
А дыхательные упражнения
Б потягивания
В бег с переходом на ходьбу
Г прыжки
Д упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
Е ходьба с постепенным повышением частоты шагов
5. Расставьте зоны мощности (начиная с наименьшего времени) в зависимости от продолжительности работы при циклическом характере работы
А зона максимальной мощности
Б большой мощности
В умеренной
Г субмаксимальной

Вопросы на установление соответствия.
1. Установите соответствие между физическими качества и выполняемыми упражнениями упражнения:
1. Выносливость А челночный бег, метание предметов
2. Сила Б плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость В пружинящие приседания
4. Ловкость, координация Г. подвижные игры
5. Гибкость Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.
2. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:
1. Небольшая А 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности Б 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка В 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная Г 150-170 уд/мин.
3. Установите соответствие между системами организма и их изменениями при физических нагрузках:
1. Мышечная система А Учащение дыхания
2. Сердечно-сосудистая система Б Рост объема и силы мышц
3. Дыхательная система В Ускорение сердцебиения
4. Нервная система Г Улучшение реакции и координации
4. Установите соответствие между средствами физической культуры и их назначением:
1. Утренняя гимнастика
2. Спортивные игры
3. Плавание
4. Туризм
А Развитие командного взаимодействия
Б Укрепление всех групп мышц и дыхательной системы
В Повышение общего тонуса организма
Г Развитие выносливости и ориентирования
5. Установите соответствие между методами физической культуры и их примерами:
1. Интервальный метод
2. Круговой метод
3. Игровой метод
4. Равномерный метод
А Чередование бега и ходьбы с отдыхом
Б Выполнение упражнений на площадках по кругу
В Бег в умеренном темпе на дистанцию
Г Проведение эстафет и подвижных игр

Индикатор достижения компетенции Уметь:

1. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении? "Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А задышка
Б перегрев
В ожог
Г тепловой удар
2. Что такое рациональное питание? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А питание с учетом времени приема пищи
Б питание с учетом потребностей организма
В питание специальным набором продуктов
Г питание с учетом питательной ценности
3. Когда целесообразно применять подводящие упражнения? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А при необходимости устранения причин возникающих ошибок
Б в случае использования метода целостно-аналитической тренировки
В если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
Г в случае, когда ученик слабо развит физически
4. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А последовательность упражнений
Б постепенное нарастание силы воздействия
В длительность педагогической деятельности
Г простота выполнения упражнений
5. Какой показатель характеризует фазы развития организма? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А возраст зубов и скелета
Б биологический возраст
В структура волос
Г структура сетчатки глаза
6. Какой из вариантов содержит перечень не физических качеств? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А быстрота, гибкость
Б бодрость, стойкость
В выносливость, ловкость
Г ловкость, сила
7. Что такое «выносливость» как физическое качество? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А совокупность психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению
Б умение сохранять установленные рабочие параметры
В совокупность психофизических качеств, предрасполагающих к выполнению всевозможных силовых нагрузок
Г умение, не утомляясь, долго выполнять физическую работу
8. К чему относится бег на дальние дистанции? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А эстафете
Б спринту
В челночному бегу
Г легкой атлетике
9. Двигательный навык – это в физкультуре … Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А условно-рефлекторный импульс
Б форма двигательных действий
В удерживание перечня показателей высшей нервной активности
Г развитие относительных рефлексов любого порядка
10. Умственная усталость - это... Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А субъективное ощущение человека
Б объективное состояние организма
В психологическая особенность человека
Г физиологическое состояние человека

Индикатор достижения компетенции Владеть:
Ситуационная задача 1.
1. Вы живете в полосе умеренного климата, но на некоторое время Вам предстоит работа в одном из районов Крайнего Севера. К каким изменениям обмена веществ и энергии следует подготовить свой организм и как можно изменить рацион питания, чтобы успешно приспособиться к пониженной температуре атмосферного воздуха?
Ситуационная задача 2.
2. В сентябре студентка третьего курса университета Мария А. купила абонемент в фитнес- клуб и активно посещала занятия, три раза в неделю пользуясь бассейном и тренажерным залом. Однако в конце января сотрудники фитнес -клуба заметили, что Мария уже месяц не посещает клуб, и позвонили ей, чтобы узнать про ее самочувствие. Мария ответила, что не ходит на занятия, потому что у нее экзаменационная сессия, она много занимается и сильно устает. Какие рекомендации ей может дать тренер в данной ситуации?
Ситуационная задача 3.

Ситуационная задача 9.
9. Дайте рекомендации 20-летней девушке со II группой здоровья, как ей перейти от занятий ходьбой к бегу в комфортном режиме.
Ситуационная задача 10.
10. Какой режим беговой тренировки можно порекомендовать для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической подготовленности любителю оздоровительного бега?

Итоговое тестирование:
1.Древнейшей формой организации физической культуры были:
А бега
Б единоборство
В соревнования на колесницах
Г игры
2.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья
А стрельба
Б фехтование
В гимнастика
Г верховая езда
3.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
А игры отличались миролюбивым характером
Б в период проведения игр прекращались войны
В в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
Г Олимпийские игры имели мировую известность
4.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
А) метание копья
Б борьба
В бег на один стадий
Г бег на четыре стадия
5.Какая организация руководит современным олимпийским движением?
А Организация объединенных наций
Б Международный совет физического воспитания и спорта
В Международный олимпийский комитет
Г Международная олимпийская академия
6.Двигательное умение – это:
А уровень владения знаниями о движениях
Б уровень владения двигательным действием
В уровень владения тактической подготовкой
Г уровень владения системой движений
7.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
А двигательных, гигиенических и просветительских задач
Б закаливающих, психологических и философских задач
В задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
Г оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
8.Временное снижение работоспособности принято называть:
А усталостью
Б напряжением
В утомлением
Г передозировкой
9.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
А метания
Б прыжки
Вкувырки
Г бег
10.Одним из основных физических качеств является:
А внимание
Б работоспособность
В сила
Г здоровье
11.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
А сила
Б выносливость
В быстрота
Г ловкость
12.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
А подвижных и спортивных игр
Б прыжков в высоту
В бега с максимальной скоростью
Г занятий легкой атлетикой
13.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…
А строевыми приемами
Б [illegible]

В размыканиями и смыканиями
Г построениями и перестроениями
14.Формирование человеческого организма заканчивается к:
А 14-15 годам;
Б 17-18 годам;
В 19-20 годам;
Г 22-25 годам.
15. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
А комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
Б комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
В способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
Г способность сохранять заданные параметры работы.

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Учебным планом не предусмотрено

6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

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

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

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

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования к структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительные элементы:
- приложения;
- библиографический список.
Требования к содержанию отчёта:
1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова "тема" и в кавычки не заключается.
Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырем сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не 15 мм.
Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.
Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата: информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата: должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.
Структура реферата:
1. Титульный лист

2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».
При проверке реферата оцениваются:
- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.
Правила написания научных текстов (реферат):
Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.
• Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
• Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
• Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
• Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
• Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
• Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

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

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:
- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.
Коллоквиум - это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму

следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.
Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

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

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

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

Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис).

Методические рекомендации по подготовке к докладу

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

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых

личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины (модуля).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по дисциплине (модулю). Тестирование позволяет оценить у студентов уровень знаний фактического материала, умения логически мыслить, способности к рефлексии и творческому подходу к решению поставленной задачи на каждом этапе их обучения.
При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:
- четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов);
- проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- проработать информационный материал по разделу 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 дисциплине (модулю). Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки
вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для
систематизации знаний.

Методические рекомендации по подготовке к зачету/зачету с оценкой

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

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

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Егорова М. А. Основы врачебного контроля [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 52 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/339773
Л.1.2	Ангелова О. Ю., Новикова В. С., Соколовская С. В., Чепьюк О. Р. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 100 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/200435

Л.1.3	Величко Т. И., Лоскутов В. А., Лоскутова И. В. Лечебная физическая культура и лечебное плавание в ортопедии [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 124 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311774
Л.1.4	Рахматов А. А., Рахматов А. И. Социология спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/333221
Л.1.5	Зрыбнев Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 364 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/238478
Л.1.6	Зрыбнев Н. А. Базовая школа и методика обучения меткой стрельбе из автомата [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 364 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/328520
Л.1.7	Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/330491
Л.1.8	Безбородов А. А., Безбородов С. А. Физическая культура: практические занятия по баскетболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 112 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292844
Л.1.9	Семенов Л. А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 200 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/197736
Л.1.10	Несмеянов А. А., Овчинников В. П., Овчинникова А. В., Под р. О. Баскетбол и питербаскет в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284138
Л.1.11	Бардамов Г. Б., Шаргаев А. Г., Бадлуева С. В. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/255962
Л.1.12	Корольков А. Н. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная подготовка в гольфе [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 144 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/256490
Л.1.13	Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 312 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/198611
Л.1.14	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов О. А., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Под р. О. Спортивные игры: теория избранного вида спорта [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 152 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/284147
Л.1.15	Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/292928
Л.1.16	Витман Д. Ю., Эртман Ю. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) — краткосрочный курс занятий для детей [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 88 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/302900
Л.1.17	Зрыбнев Н. А. Физическая подготовка в системе стрелковой подготовки стрелка-профессионала [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/291179
Л.1.18	Журин А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 48 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/221195
Л.1.19	Ширинян А. А. Картография с основами топографии: рельеф на спортивных картах [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 44 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266744
Л.1.20	Балашова В. Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 244 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/175494
Л.1.21	Рахматов А. И., Рахматов А. А. Физическая культура для студентов строительных вузов [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 76 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266729
Л.1.22	Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 212 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311900
Л.1.23	Журин А. В. Особенности и содержание здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 52 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/221303
Л.1.24	Корольков А. Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 160 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183095
Л.1.25	Криживецкая О. В., Горская И. Ю., Мартынова А. С. Развитие двигательной точности в процессе физического воспитания студентов технических вузов [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Омск: ОмГУПС, 2020. - 39 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/165671
Л.1.26	Стародубцев М. П. Медико-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Санкт-Петербург: СПбГУТ им. М.А. Бонч-Бруевича, 2021. - 139 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/179995
Л.1.27	Журин А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195431

Л.1.28	Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 92 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/230432
Л.1.29	Орлова Л. Т., Марков А. Ю. Настольный теннис [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 40 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/217412
Л.1.30	Чернов И. В., Ревунов Р. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 104 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/206990
Л.1.31	Агеева Г. Ф., Величко В. И., Тихонова И. В. Плавание [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 64 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195475
Л.1.32	Щербак А. П. Правовые основы физической культуры и спорта в таблицах [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 136 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/266750
Л.1.33	Пашарина Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций [Электронный ресурс]:учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 88 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/302555
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Microsoft Windows 10
7.2.2	Microsoft Office 2013 Standard
7.2.3	Kaspersky Endpoint Security
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/
7.3.4	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/
7.3.5	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.6	Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: http://www.scirus.com/
7.3.7	Электронно-библиотечная система "polpred". Режим доступа: https://polpred.com/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 344002, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пер. Семашко, д. 55: аудитория 20-40 - Учебная аудитория : Компьютер с выходом в интернет, учебно-методические пособия, методические указания, рабочие программы, нормативные документы, наглядные пособия, плакаты по метрологии и стандартизации (таблица мер и весов, таблица единиц измерения и т.д.), видеотека по тематике лекций, практических и лабораторных работ

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе 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
_____

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

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

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Нечушкин Александр Юрьевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Нечушкин Александр Юрьевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от __ _____ 2030 г. № __
Зав. кафедрой Нечушкин Александр Юрьевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от _____ 2030 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович _____