

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта



Проректор по учебной работе
С.Ю. Рубцова
2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

01.03.02 Прикладная математика и информатика
(код и наименование направления подготовки)

Профиль: Системное программирование и компьютерные технологии
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

очная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск
2019 год

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом 01.03.02 Прикладная математика и информатика.

Программу составил(и):

Корчигин Виталий Валерьевич ст. преподаватель



подпись

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 9 от 29 апреля 2019г.

Заведующий кафедрой Кокорина О.Р.



подпись

Рецензент(ы):

Савостин Н.М., доцент кафедры
естественнонаучных дисциплин
ГБОУ ДПО ИРОСО



подпись

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт» - понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни, основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной и относится к базовой части в соответствии с учебным планом образовательной программы подготовки бакалавров по направлению **01.03.02 Прикладная математика и информатика. Профиль: Системное программирование и компьютерные технологии** является обязательной в объеме 72 академических часов для 1 курса.

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции, необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

«Физическая культура и спорт» являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Пререквизиты дисциплины: Физическая культура в детском саду, физическая культура в средней школе.

Постреквизиты дисциплины: -

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и место физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - творчески применять средства и методы физического воспитания для физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - оценить физическое и функциональное состояние организма с целью разработки и внедрения в индивидуальную программу оздоровления, обеспечивающую полноценную реализацию двигательных способностей. <p>Владеть: жизненно необходимыми умениями и навыками для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет зачетных единиц 72 академических часов для 1 курс.

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Общая трудоемкость	72	-	72
Контактная работа:	18	-	18
Лекции (Лек)	18	-	18
Практические занятия (ПР)	-	-	-

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов		
	1 семестр	2 семестр	всего
Лабораторные работы (Лаб)	-	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтГО)	-	-	-
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	За		За
Самостоятельная работа:	54	-	54

4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		контактная					
		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
	<p>Раздел 1- Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.</p> <p>Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации.</p>	1	6	-	-		Контрольное тестирование

	Тема № 3. Основы воспитания физических качеств.						
	Раздел 2- Социально-биологические основы физические культуры. Тема № 4. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Влияние физических упражнений на организм человека. Тема № 5. Двигательная активность и физическое развитие человека.	1	4	-	-		Контрольное тестирование
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Тема № 6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии» Тема № 7. Спорт. Олимпийское движение. Тема № 8. Содержательные характеристики, составляющих здоровый образ жизни.	1	8	-	-		Контрольное тестирование

	<p>Тема № 9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самоконтроль.</p> <p>5. Самостоятельная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР); - выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ); - выполнение расчетно-графического задания (ИТЗ); - написание реферата (Р); - написание эссе (Э); - самостоятельное изучение разделов (перечислить); - самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий); - подготовка к лабораторным занятиям; - подготовка к практическим занятиям; - подготовка к коллоквиумам; - подготовка к промежуточной аттестации и т.п.) 					54	
Зачет		-			-		Контрольное тестирование
итого:		18	-			54	

4.3. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1 - Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Физическая культура и спорт, как социальные феномены. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Основные понятия физической культуры и спорта. Социальные функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Понятие системы физического воспитания. Цель и задачи физического воспитания. Средства физического воспитания. Принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.

Тема № 3. Основы воспитания физических качеств. Понятие «физические качества». Физическое качество – сила. Физическое качество – быстрота. Физическое качество – гибкость. Физическое качество – выносливость. Физическое качество – ловкость.

Раздел 2 - Социально-биологические основы физической культуры.

Тема № 4. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Влияние физических упражнений на организм человека. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизненную деятельность человека. Сердечно - сосудистая система. Дыхательная система. Нервная система. Пищеварительная система. Опорно-двигательный аппарат.

Тема № 5. Двигательная активность и физическое развитие человека. Физиологические основы двигательной деятельности. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека. Оптимальный двигательный режим. Двигательный навык. Формирование жизненно необходимых навыков и умений. Физическое развитие. Оценка физического развития

Раздел 3 - Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Тема № 6. Содержательные характеристики, составляющих здоровый образ жизни. основополагающие понятия здорового образа жизни. – Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Режим питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.

Тема № 7. Понятие «здоровье», его содержание и критерии». Понятие «здоровье». Критерии здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Функциональные резервы организма.

Тема № 8. Спорт. Олимпийское движение. Определение понятия «Спорт». Современное состояние отрасли «физическая культура и спорт» в Российской Федерации. Соревнования, задачи, виды. Олимпийские игры. Олимпийское движение. Олимпийская хартия. Олимпийское движение «ФЭЙР ПЛЕЙ»; «Трофей Пьера дэ Кубертена»;

Тема № 9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самоконтроль. Основы построения оздоровительной тренировки. Формы самостоятельных занятий. Структура тренировочного занятия. Объем и интенсивность тренировочных занятий. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Спортивные травмы. Профилактика травматизма. Самоконтроль, его цели и задачи. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля. Оценка функционального состояния.

5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корректирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат

- человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
 9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
 10. Основы здорового образа жизни.
 11. Оздоровительная физическая культура.
 12. Закаливание организма.
 13. Физическое воспитание в семье.
 14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
 16. Самомассаж.
 17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
 18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
 19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
 20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
 21. Подвижные игры - основное средство физического воспитания.
 22. Физическое качество - быстрота.
 23. Физическое качество - ловкость.
 24. Физическое качество - сила.
 25. Физическое качество - выносливость.
 26. Физическое качество - гибкость.
 27. Вид спорта - сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
 28. Олимпийское движение.
 29. Организация и проведение туристических походов.
 30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

6. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Раздел 1- Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекции	Информационно - коммуникационная технология
			Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
2.	Раздел 2- Социально-биологические основы	Лекции	Здоровьесберегающая технология

	физические культуры.		Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
			Соревновательная технология
3.	Раздел 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Лекции	Личностно -ориентированная технология
			Формирование знаний и методических умений студентов по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
			Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором

7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

Контрольные вопросы к лекциям

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Основы законодательства в Российской Федерации.
3. Основные понятия теории физического воспитания.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации.

5. Цель и задачи физического воспитания.
6. Система физического воспитания в Российской Федерации.
7. Комплекс ГТО.
8. Методические принципы физического воспитания.

Тема 3. Основы воспитания физических качеств.

12. Воспитание физического качества гибкости.
13. Воспитание физического качества выносливости.
14. Воспитание физического качества силы.
15. Воспитание физического качества ловкости.
16. Воспитание физического качества быстроты.

Тема 4. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Влияние физических упражнений на организм человека.

20. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему.
21. Влияние физических упражнений на нервную систему.
22. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
23. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
24. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Тема 5. Двигательная активность и физическое развитие человека

28. Рефлекс. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
29. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека.
30. Оптимальный двигательный режим.
31. Понятие и формирование двигательного навыка.
32. Формирование жизненно необходимых навыков и умений.
33. Физическое развитие.
34. Оценка физического развития человека.

Тема 6. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

35. Понятие «здоровья». Критерии здоровья. Факторы, определяющие здоровье.
36. Здоровый образ жизни и его составляющие.
37. Рациональное питания.

Тема 7. Спорт. Олимпийское движение.

42. Понятие «спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений.
43. Соревнования, задачи, виды, системы зачета и проведения.
44. Олимпийские игры, истоки, возрождение, современное состояние.

Тема 8. Содержательные характеристики, составляющих здоровый образ жизни.

40. Принципы оздоровительной направленности.
41. Оздоровительные системы. Характеристика по выбору

Тема 9. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самоконтроль.

51. Самоконтроль, его цели и задачи. Показатели самоконтроля.
52. Оценка функционального состояния.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль:			
Посещение лекционных занятий	5	52	
Контрольные тестирование	0	50	
Контрольная работа	0	50	
Промежуточная аттестация (указать форму)			
Итого за семестр (дисциплину) зачёт/зачёт с оценкой/экзамен			100 баллов

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература

1. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва :

- Издательство «Спорт», 2017. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>.
2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>.
3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>.

9.2. Дополнительная литература

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>.
2. Ахметов А.М. теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» (Электронный ресурс): лекции / А.М.Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. – 213 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.
3. Волокитин, А. В. Здоровье в движении : учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. — ISBN 978-5-88247-870-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>.
4. Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2012. - 176 с.– ISBN 978–5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/>
5. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
6. Шидловская Т.Н. Физическая культура: Самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке. Учебно-методическое пособие.– Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010.– 68с.

9.3. Периодические издания

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

9.4. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
5. Microsoft Windows Professional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
9. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-190513-020932-503-526), срок пользования с 2019-05-13 по 2021-04-13
10. ABBYY FineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
11. Microsoft Windows Pro 64bit OEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014
12. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.
13. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-

190513-020932-503-526), срок пользования с 2019-05-13 по 2021-04-13
14. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года.

9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. «Антиплагиат. ВУЗ». Лицензионный договор №194 от 22.03. 2018 года;
2. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; сахгу.рф
3. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования
<http://i-exam.ru/>
4. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
5. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
6. Сайт электронно-библиотечной системы
IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
7. Сайт информационной справочной системы Polpred.com <http://polpred.com/>
8. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (-
<http://www.consultant.ru/>)
9. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
10. 3.Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа:
<https://www.minsport.gov.ru/>
11. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
12. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
13. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
14. Портал Электронная библиотека: диссертации -
<http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
15. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
16. Портал Электронная библиотека диссертаций -
<http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
17. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа:
<http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
18. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. -
Режим доступа: <http://www.inion.ru>

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;

- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов.

а) оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя: письменный стол, стул;
- доска с освещением;
- информационные стенды;
- дидактические единицы с раздаточным материалом;
- учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (муляжи, схемы, таблицы);
- кинограммы, учебные фильмы;
- контрольно-оценочные средства.

б) Технические средства обучения учебного кабинета:

- компьютерная техника;
- мультимедийное оборудование;
- оргтехника;

- доступ к сети Интернет;
- доступ к электронно-библиотечной системе.

Приложение 1 - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю).

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно» – 0–51 балл.

Тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вариант № 1. Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа **обведите кружочком в бланке для ответов.**

1. Физическая культура – это:

- А) часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни;
- Б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
- В) обучение человека двигательным умениям и навыкам, управлению движением своего тела во времени и пространстве.

2. Физическая культура в профессионально-прикладной подготовке студентов предусматривает

- А) осуществление нравственного воспитания занимающихся, формирование у них качеств в соответствии с требованиями морального кодекса;
- Б) развитие физических качеств и двигательных навыков, особенно значимых для определенной профессиональной деятельности;
- В) осуществление умственного развития занимающихся, которое имеет две стороны – образовательную и воспитательную.

3. Неспецифические средства физического воспитания:

- А) инвентарь и оборудование, которое используется на учебных занятиях;
- Б) гигиенические факторы: гигиенические нормы питания, сна, мест занятий, требования личной гигиены, гигиены труда, учебы;
- В) воспитательное воздействие общественно-полезной работы в процессе учебных занятий.

4. Сердечно-сосудистая система - это:

- А) большой и малый круги кровообращения;
- Б) показатели работоспособности сердца;
- В) плазма и взвешенные в ней форменные элементы.

5. Показателями работоспособности сердца являются:

- А) снижение уровня пороговой нагрузки;
- Б) состав крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты);
- В) частота сердечных сокращений, кровяное давление, минутный объем крови.

6. Рефлекторная дуга – это:

- А) автономный обмен информацией о положении тела в пространстве;
- Б) путь по которому распространяется возбуждение, состоит из 3-х частей (афферентной, центральной и эфферентной);
- В) дуга, соединяющая различные органы и системы организма человека.

7. Здоровье – это:

- А) объективное состояние и субъективное чувство физического, духовного и социального благополучия человека;
- Б) состояние организма способное к выполнению рекордных показателей; В) отсутствие болезней и физических дефектов.

8. Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы:

- А) занятие художественной самодеятельностью, научной деятельностью, общественной работой, участие в соревнованиях;
- Б) воспитание в семье, систему образовательных учреждений, государственных комитетов общественных организаций;
- В) плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, рациональное питание.

9. Последовательность при закаливании водой:

- А) купание, моржевание, обливание, обтирание
- Б) обтирание, обливание, купание, моржевание;
- В) моржевание, обтирание, обливание, купание.

10. Общая физическая подготовка – это:

- А) процесс, направленный на формирование здорового образа жизни;
- Б) специфическая форма культуры, действенное средство укрепления здоровья;
- В) специфическая часть физической подготовки.

11. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

- А) естественные движения, специальные упражнения, определенные виды спорта, прикладные виды, упражнения на специальных снарядах и тренажерах;
- Б) упражнения с предметами, с партнером, подвижные игры;
- В) воспитание нравственных и эстетических качеств.

12. Сила – это:

- А) способность быстро наращивать мышечную массу;
- Б) максимальное напряжение различных мышечных групп;
- В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

13. Оптимальный двигательный режим студента включает

- А) 25-30 тысяч локомоций и 3-4 часа двигательного компонента;
- Б) 9-12 тысяч локомоций и 5-6 часов двигательного компонента;
- В) 15-20 тысяч локомоций и 4-5 часов двигательной активности.

14. Продолжительность отдыха между занятиями при 3-х разовой тренировке с использованием средних по величине нагрузок (30-60 минут) должна быть:

- А) 72 часа;
- Б) 24 часа;
- В) 48 часов.

15. Суточная потребность взрослого человека в воде составляет:

- А) 10-20 грамм на 1 килограмм веса;
- Б) 30-40 грамм на 1 килограмм веса;
- В) 60-80 грамм на 1 килограмм веса.

16. Самоконтроль – это:

- А) правильная организация физического воспитания, предусматривающая контроль за показателями физического развития;
- Б) осознанная необходимость внимательного отношения к своему здоровью;
- В) система наблюдений за своим здоровьем, физическим и функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

17. Коррекция физического развития осуществляется через:

- А) средства физического воспитания, ЛФК;
- Б) рациональное питание, повышение образовательного уровня;
- В) медикаментозные средства.

18. Величина нормативного показателя ЖЕЛ:

- А) женщины – 3000 – 3500 см³; мужчины – 3800 – 4200 см³;
- Б) женщины – 2000 – 2500 см³; мужчины – 2500 – 3000 см³;

В) женщины - 5000 – 6000 см³; мужчины 7000 – 8000 см³.

19. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования двигательным способностям человека, называется:

- А) специальной физической подготовкой;
- Б) физическим совершенством;
- В) профессионально – прикладной физической подготовкой.

20. Основным средством физического воспитания являются:

- А) физические упражнения;
- Б) оздоровительные силы природы;
- В) гигиенические факторы.

21. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- А) принцип сознательности и активности;
- Б) принцип доступности и индивидуализации;
- В) принцип связи теории с практикой.

22. Общая масса тела и масса жира снижаются при упражнениях на:

- А) силу;
- Б) выносливость;
- В) Скорость

23. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90-100%) использование упражнений:

- А) на быстроту движений;
- Б) на выносливость;
- В) скоростно-силовой направленности.

24. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается:

- А) от 7 до 9 лет;
- Б) от 14 до 20 лет;
- В) от 20 до 25 лет.

25. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- А) специальной гибкостью;
- Б) общей гибкостью;
- В) активной гибкостью.

26. Физическим качеством не является:

- А) координация;
- Б) выносливость;
- В) воля

27. В организме человека углеводы выполняют следующую биологическую функцию:

- А) защитную;
- Б) энергетическую;
- В) пластическую

28. Жизненно необходимые навыки – это:

- А) навыки, используемые на повышение производительности труда;
- Б) навыки, возможность применения которых осуществляется на протяжении всей жизни;
- В) навыки, необходимые для воспитания прикладных качеств.

29. Что означает сплетение пяти олимпийских колец:

- А) страны;
- Б) виды спорта;
- В) континенты

30. Максимальная ЧСС во время спортивной тренировки оценивается

величиной:

- А) $150 + \text{возраст (лет)}$;
- Б) $220 - \text{возраст (лет)}$;
- В) 170 уд. Мин

Тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вариант № 2. *Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа обведите кружочком.*

1. Система физического воспитания – это:

- А) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- Б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека;
- В) совокупность идеологических и научно-методических основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан.

2. Социальные функции физической культуры и спорта:

- А) подготовка людей к труду и защите Отечества, гармоничное развитие личности, укрепление и сохранение здоровья, укрепление мира, дружбы и сотрудничества между народами;
- Б) организация активного досуга и повышение производительности труда;
- В) воспитание физически крепкого подрастающего поколения.

3. Требования к естественным факторам природы:

- А) повышение производительности труда;
- Б) постепенность, систематичность, комплексность применения;
- В) учет индивидуальных особенностей организма.

4. Мышечная система обеспечивает:

- А) восприятие ощущений прикосновения, его силу, место, продолжительность;
- Б) адаптацию организма к окружающей среде;
- В) движение человека, вертикальное положение тела, фиксацию внутренних органов в определенном положении, дыхательные движения, усиление кровотока и лимфообращения (мышечный насос), терморегуляцию организма вместе с другими системами.

5. Оптимальная внутренняя температура тела, при которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:

- А) 36,6 градусов;
- Б) 37,0 – 37,5
- В) 39,0 – 39,5

6. Гипокинезия – это:

- А) тренированность сердечно-сосудистой системы;
- Б) устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам;
- В) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.

7. Двигательный навык – это:

- А) совокупность двигательных действий человека;
- Б) форма двигательных действий, выработанная по механизму условного рефлекса в результате систематических упражнений;
- В) последовательность в выполнении разнообразных технических приемов.

8. Для оценки здоровья используют основные критерии:

- А) наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний; уровень функционирования основных систем; сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям; уровень достигнутого развития и степень его гармоничности;
- Б) функциональные пробы;
- В) владение жизненно необходимыми навыками и умениями.

9. Здоровый образ жизни – это:

- А) гигиенические нормы и требования, направленные на сохранение здоровья человека;
- Б) ряд медицинских мероприятий, направленных на улучшение здоровья человека;
- В) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей;

10. Принципы закаливания:

- А) систематичность, постепенность, последовательность, учет индивидуальных особенностей;
- Б) закаливание воздухом, водой, ветром, солнечной радиацией;
- В) чередование холода и тепла, использование облегченного варианта одежды.

11. ЧСС от 130 до 150 уд.мин. принадлежит зоне интенсивности физических нагрузок:

- А) смешанной;
- Б) аэробной;
- В) анаэробной

12. Средства специальной физической подготовки:

- А) упражнения для развития физических качеств;
- Б) соревновательные упражнения своего вида деятельности;
- В) общеразвивающие упражнения.

13. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

- А) наличие материальной базы учебного заведения;
- Б) формы труда, условия труда, характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности специалиста;
- В) географо-климатические условия.

14. Факторы, определяющие быстроту:

- А) энергетические запасы организма, функциональные возможности органов и систем;
- Б) техническое мастерство и волевые качества спортсменов;
- В) подвижность нервных процессов, морфологическая структура мышц.

15. Оптимальная нагрузка – это:

- А) нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимально оздоровительный эффект;
- Б) нагрузка, которая не превышает частоту сердечных сокращений выше 120 ударов в минуту;
- В) длина тренировочной дистанции выше 20 километров.

16. К основным критериям физического развития не относится:

- А) длина тела;
- Б) масса тела;
- В) ЧСС

17. Оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении сердечно-сосудистых заболеваний обладают:

- А) ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость;
- Б) упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости;
- В) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную скоростную выносливость.

18. Основные средства восстановления после физической нагрузки:

- А) витамины, водные процедуры;
- Б) адаптогены, пассивный отдых;

В) сон, рациональное питание.

19. Оценка физического развития определяется:

- А) функциональными пробами;
- Б) должными показателями;
- В) методами наружного осмотра, антропометрии.

20. Объективные показатели самоконтроля это:

- А) ЧСС, масса тела, функциональные пробы, спортивные результаты;
- Б) сон, аппетит, болевые ощущения;
- В) самочувствие, настроение, работоспособность.

21. Величина нормативного показателя - пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) равна:

- А) 40-50 секунд;
- Б) 20-30 секунд;
- В) 1,5 минут и более.

22. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физическими знаниями и формирование осознанной потребности физкультурных занятиях, называется:

- А) физической культурой;
- Б) физической подготовкой;
- В) физическим воспитанием.

23. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- А) принцип научности;
- Б) принцип доступности и индивидуализации;
- В) принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующих воздействий.

24. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст

- А) 10 -11 лет;
- Б) от 11- 12 лет до 15 – 16 лет;
- В) 18 – 19 лет.

25. Число движений в единицу времени характеризует

- А) темп движений;
- Б) сложную двигательную реакцию;
- В) ритм движения.

26. Степень подвижности суставов не зависит от:

- А) пола;
- Б) роста-весовых показателей;
- В) степени тренированности

27. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется

- А) эластичностью;
- Б) гибкостью;
- В) растяжкой.

28. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме... в неделю.

- А) 6 – 8 часов;
- Б) 10 -14 часов;
- В) 21 – 28 часов.

29. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- А) время ходьбы;
- Б) скорость ходьбы;
- В) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

30. При сколиозе 1 степени противопоказаны все нижеперечисленные виды спорта кроме:

- А) бокса;
- Б) гимнастика;
- В) тенниса.

Тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вариант № 3 *Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа обведите кружочком.*

1. Физическое развитие – это:

- А) система физического воспитания, направленная на развитие духовных и физических качеств человека на подготовку его к определенному роду деятельности в конкретных социально-экономических условиях;
- Б) специфическая форма социального движения, ставящего своей целью содействовать повышению уровня физической культуры населения и развития спорта;
- В) процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни.

2. Система физической подготовки, имеющая профессионально-прикладной характер предусматривает:

- А) обучение технике двигательных навыков;
- Б) укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование физических качеств;
- В) тактико-стратегическую подготовку.

3. Средства физического воспитания.

- А) физические упражнения, игры, туризм, гимнастика, естественные факторы природы, гигиенические основы;
- Б) сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
- В) равномерная, переменная, повторная, интервальная тренировка.

4. Систематическая тренировка увеличивает силу мышц:

- А) за счет увеличения количества и утолщения мышечных волокон, и за счет увеличения их эластичности;
- Б) за счет увеличения объема циркулирующей крови в организме;
- В) за счет роста спортивных результатов.

5. Рефлекс – это:

- А) деятельность, направленная на сохранение целостности организма;
- Б) реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней или внешней среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы;
- В) управление функциями организма для обеспечения требуемого обмена веществ.

6. К показателям физического развития относятся:

- А) вес, рост;
- Б) артериальное давление, ЧСС;
- В) сила, выносливость, быстрота

7. Жизненная емкость легких – это:

- А) максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- Б) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле;
- В) объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту.

8. Здоровье зависит:

- А) 25% - от здравоохранения, 30% - от окружающей среды, 30% - от генетики, 15% - от образа жизни;
- Б) 50% - от здравоохранения, 10% - от окружающей среды, 10% - от генетики, 30% от - образа жизни;
- В) 8% - от здравоохранения, 20% - от окружающей среды, 20% - от генетики, 52% - от образа жизни.

9. Суть рационального питания:

- А) пища должна соответствовать климатическим и сезонным условиям;
- Б) приток энергии с пищей должен быть равен расходу;
- В) норма потребления калорий должна превышать энергетические затраты.

10. Закаливание – это:

- А) система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям (холода, тепла, солнечной радиации, атмосферного давления);
- Б) процесс физического воспитания;
- В) средство восстановления после физических нагрузок

11. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) массаж;
- Б) элементы спорта;
- В) мышечная релаксация

12. Соотношение использования общей физической и специальной физической подготовки в учебных занятиях студента:

- А) ОФП – 20% - 30%, СФП – 70% - 80%;
- Б) ОФП – 40%, СФП – 60%;
- В) ОФП – 80%, СФП – 20%.

13. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это:

- А) упражнения повышающие развитие физических качеств;
- Б) одно из направлений системы физического воспитания, применительно к конкретным условиям труда;
- В) упражнения, увеличивающие производительность труда.

14. Методы развития качества выносливости:

- А) строго регламентированного упражнения;
- Б) динамических усилий;
- В) равномерный.

15. Пороговой величиной интенсивности нагрузки обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект принято считать работу:

- А) на уровне 50%-60% от МПК или 60%-80% от максимальной возрастной ЧСС;
- Б) на уровне 70% от МПК или 80%-90% от максимальной возрастной ЧСС;
- В) на уровне 30% от МПК или 40%-50% от максимальной возрастной ЧСС;

16. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:

- А) бег;
- Б) лыжи;
- В) езда на велосипеде

17. Оптимальная частота занятий для начинающих:

- А) 5 раз в неделю;
- Б) 3 раза в неделю;
- В) 1-2 раза в неделю.

18. Личная гигиена включает в себя:

- А) поддержание ритмического режима жизнедеятельности организма, наличие системы в учебной и профессиональной деятельности;

- Б) знание техники безопасности при работе на спортивных снарядах, гигиенические нормы и требования спортсооружений;
- В) рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек, гигиена одежды и обуви.

19. Осанка – это:

- А) привычное положение тела, определяющееся степенью развития мышечных групп;
- Б) степень развития гибкости позвоночного столба;
- В) состояние позвоночника, естественные изгибы которого в передне-заднем направлении находятся в пределах 3-4 см по отношению к вертикальной оси.

20. Величина нормативного показателя клино-статической пробы (переход из положения стоя в положение лежа);

- А) урежение пульса от 10 и более ударов в минуту;
- Б) урежение пульса на 8-10 ударов в минуту;
- В) урежение пульса на 4-6 ударов в минуту.

21. В процессе пищеварения не участвует:

- А) слюнные железы;
- Б) селезенка;
- В) печень

22. Тесты для проверки силовых качеств человека:

- А) подтягивание, прыжки, динамометрия;
- Б) челночный бег, прыжки через скакалку;
- В) кроссовый бег, езда на велосипеде, бег на лыжах.

23. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая культура;
- В) физическое состояние.

24. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- А) повторный максимум (ПМ);
- Б) силовой индекс (СИ);
- В) весосиловой показатель (ВСП).

25. Какое физическое качество при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- А) выносливость;
- Б) сила;
- В) координационные способности.

26. Ловкость – это:

- А) способность быстро и прочно овладеть новыми сложно-координированными движениями;
- Б) способность противостоять физическому утомлению в сложно-координированных видах деятельности;
- В) способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

27. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- А) от 7 до 9 лет;
- Б) от 14 до 20 лет;
- В) от 20 до 25 лет;

28. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- А) 3-5 минут, выполняемые в анаэробном режиме;
- Б) 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме;

В) 45-60 минут.

29. Основным методом развития гибкости является:

- А) повторный метод;
- Б) метод максимальных усилий;
- В) метод статических усилий.

30. У спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, ЧСС в покое равно:

- А) 80 – 70 уд. мин;
- Б) 70 - 60 уд.мин;
- В) 60 – 50 уд. мин.

Приложение 2 - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Основной формой работы студента является работа на лекциях, овладение теоретическим материалом, использование рекомендованной литературы. Особое внимание рекомендуется уделять лекционному материалу специальной направленности, что требует изучения теоретического материала изложенного в лекциях и обязательное чтение дополнительной литературы и первоисточников.

Для успешного усвоения дисциплины необходимо:

1. Систематически, ежедневно работать с учебниками, вчитываясь и понимая изложенный в них материал.
2. Сознательно усваивать материал, не просто заучивая, а уметь использовать полученные знания в ответах на вопросы, в дискуссиях, полемике.
3. Изучать все аспекты знаний по спортивной подготовке их взаимосвязь.
4. Не пропускать лекционные занятия, а при отсутствии восполнять пропущенный материал.

В случае возникновения каких-либо вопросов или трудностей, возникающих в самостоятельной работе (например, отсутствие на занятии во время болезни, или по какой-либо другой причине) студент может получить устную консультацию преподавателя и воспользоваться методическим материалом, находящимся на кафедре.

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них - это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа.

Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студентам по правильной организации работы.

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции. В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.