Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования «Саранская духовная семинария Саранской и Мордовской Епархии Русской Православной Церкви»

Подписано простой электронной подписью
ФИО: Алексей Владимирович Зверев (Протоиерей)
Должность: ректор
Дата и время подписания: 11.06.2025 15:49:39
Ключ: bbabbbdc-a4e3-46f3-8841-2b831c57141e

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
Протоиерей Алексей Зверев
«10» июня 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.14.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки
48.03.01 Теология

Профиль подготовки
Православная теология

Квалификация
бакалавр

Форма обучения
Очная

Саранск 2025

Разработчик рабочей программы:
Доцент кафедры церковно-практических дисциплин — канд. пед. наук, доцент — Романов В. П.

Обсуждено на заседании кафедры церковно-практических дисциплин «6» июня 2025 г. протокол № 11
Заведующий кафедрой церковно-практических дисциплин — д-р филос. наук, доцент — Елдин М. А.

Рассмотрено на заседании Научно-методического совета «9» июня 2025 г. протокол № 2
Председатель Научно-методического совета — канд. филос. наук, доцент — Сысуев Д. А.

Утверждение обновления компонентов рабочей программы дисциплины

№ п/п	Прилагаемый к рабочей программе документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	Фамилия И. О. заведующего кафедрой
		Дата	Номер протокола		
1.	Приложение № 1	«___»_____ 20___ г.			
2.	Приложение № 2	«___»_____20___ г.			
3.	Приложение № 3	«___»_____20___ г.			
4.	Приложение № 4	«___»_____20___ г.			

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи изучения дисциплины ... 4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО ... 4
3. Требования к результатам освоения дисциплины ... 4
4. Содержание и структура дисциплины ... 5
4.1. Трудоемкость и виды учебных занятий по дисциплине ... 5
4.2. Тематическое планирование изучения дисциплины ... 6
4.3. Содержание дисциплины ... 8
4.4. Тематика занятий в интерактивной форме ... 9
4.5. Тематика занятий в форме практической подготовки обучающихся ... 9
5. Образовательные технологии ... 10
5.1. Педагогические технологии ... 10
5.2. Информационные технологии ... 10
5.3. Адаптивные технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья ... 11
6. Оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации ... 13
6.1. Компетенции, индикаторы и этапы их формирования ... 13
6.2. Показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций и индикаторов ... 13
6.3. Вопросы и задания для текущего контроля успеваемости ... 15
6.4. Вопросы и задания для промежуточной аттестации ... 20
6.5. Вопросы и задания для контроля сформированности компетенций ... 21
7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины ... 27
7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины ... 27
7.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины ... 29
7.3. Информационно-справочное обеспечение дисциплины ... 30
8. Методические рекомендации по изучению дисциплины ... 31
8.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины ... 31
8.2. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины ... 34

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- изучить основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте;
- дать знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- научить применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях;
- научить выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- обучить практическим умениям и навыкам, обеспечивающим сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- овладеть навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.О.14.02 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана, входит в модуль «Б1.О.14 Здоровьесберегающие дисциплины».

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 6 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: понимать социальную значимость физической культуры, ее роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение дисциплины направлено на формирование компетенций. В результате освоения программы бакалавриата по данной дисциплине у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

Компетенция	Индикатор	Требования к знаниям, умениям, навыкам
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической	*знать:* – особенности оздоровительного, образовательного и воспитательного значение физических упражнений на организм и личность

Компетенция	Индикатор	Требования к знаниям, умениям, навыкам
подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.	занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности; *уметь:* – определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы; *владеть:* – навыками применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	

4. Содержание и структура дисциплины

4.1. Трудоемкость и виды учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетной единицы, 72 часа.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			6
I. Контактная работа, в том числе:		**32**	**32**
Практические занятия (ПЗ)		32	32
II. Самостоятельная работа, в том числе:		**40**	**40**
Подготовка письменных работ		20	20
Выполнение заданий для самостоятельной работы		20	20
III. Промежуточная аттестация, в том числе:			
Зачет (З)			+
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	**72**
	зачетные единицы	**2**	**2**

4.2. Тематическое планирование изучения дисциплины

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индика-тора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Э			
I.	**Модуль 1. Баскетбол**	**6**		**16**	**20**			**36**	**УК-7.1. УК-7.2 .**	**Контрольные нормативы. Решение учебно-практических задач. Устный опрос**
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Устный опрос
2.	Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы
3.	Техника ведения мяча и передач в баскетболе	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы Решение учебно-практических задач
4.	Техника приема мяча и передач мяча в нападении	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы
5.	Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы
6.	Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе	6		2	4			6	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы
7.	Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении	6		2	4			6	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы Решение учебно-практических задач
8.	Мониторинг физической подготовленности (баскетбол)	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы. Устный опрос
II.	**Модуль 2. Легкая атлетика**	**6**		**16**	**20**			**36**	**УК-7.1. УК-7.2.**	**Контрольные нормативы Решение учебно-практических задач Зачет**
9.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Устный опрос
10.	Основы техники видов ходьбы и бега	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы Решение учебно-практических задач
11.	Обучение технике бега на короткие	6		2	2			4	УК-7.1.	Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование модуля / раздела дисциплины, темы	Семестр	Количество часов по видам учебной работы обучающегося					Всего	Код индика-тора	Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
			Л	ПЗ	СР	К	Э			
	дистанции (старт и стартовый разгон)								УК-7.2.	Решение учебно-практических задач
12.	Техника бега с низкого страта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы
13.	Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы
14.	Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки	6		2	4			6	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы
15.	Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки	6		2	4			6	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы
16.	Мониторинг физической подготовленности	6		2	2			4	УК-7.1. УК-7.2.	Контрольные нормативы. Устный опрос
Итого		**6**		**32**	**40**			**72**	УК-7.1. УК-7.2.	**Зачет**

4.3. Содержание дисциплины

Модуль 1. Баскетбол

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила поведения занимающихся на баскетбольной площадке. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся баскетболом.

Тема 2. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Техника ведения мяча. Техника броска мяча от груди в кольцо. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством эстафет. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3. Техника ведения мяча и передач в баскетболе

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Техника ведения мяча и передачи. Техника броска мяча от плеча в кольцо. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 4. Техника приема мяча и передач мяча в нападении

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков. Техника броска мяча со штрафной площадки. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 5. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

Тактические действия игроков в нападении «быстрый прорыв». Приемы передачи мяча и бросков в движении. Использование тактических действий «быстрый прорыв» в двухсторонней игре. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении. Техника ведения и передачи мяча в движении. Техника штрафных бросков мяча в кольцо. Двухсторонняя игра. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 7. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 8. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Сдача контрольных нормативов.

Модуль 2. Легкая атлетика

Тема 9. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

Тема 10. Основы техники видов ходьбы и бега

Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ). Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная). Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м,

1000 м). Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 11. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон)

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты). Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 12. Техника бега с низкого страта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров. Повторный бег на 60-100 м. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты). Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 13. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации

Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега. Подвижные игры на ловкость и координацию. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 14. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.). Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер). Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 15. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки

Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.). Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза). Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 16. Мониторинг физической подготовленности (ОФП)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Выполнение контрольных нормативов.

4.4. Тематика занятий в интерактивной форме

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия	Интерактивная форма
1.	Техника ведения мяча и передач в баскетболе	ПЗ	Решение учебно-практических задач
2.	Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении	ПЗ	Решение учебно-практических задач
3.	Основы техники видов ходьбы и бега	ПЗ	Решение учебно-практических задач
4.	Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон)	ПЗ	Решение учебно-практических задач

4.5. Тематика занятий в форме практической подготовки обучающихся

Дисциплина не предусматривает практическую подготовку обучающихся в рамках учебных занятий.

5. Образовательные технологии

5.1. Педагогические технологии

В ходе изучения дисциплины предполагается применение следующих современных образовательных педагогических технологий:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся и предполагает активное внедрение диалоговых форм занятий, подразумевающих как коммуникацию между обучающимся и преподавателем, так и коммуникацию обучающихся между собой;
- технология развивающего обучения – предусматривает комплексность обучения и развития, при которой общее развитие осуществляется посредством эффективного обучения, организованного на высоком уровне, быстрых темпах и последующей рефлексии обучающихся; предполагают значительный объем их самостоятельной работы;
- традиционная (репродуктивная) технология – основана на том, что преподаватель знакомит обучающихся с правилами и последовательностью выполнения действий, наблюдает за обучающимися и при необходимости корректирует их работу;
- технология коллективного взаимодействия – основана на организации совместной работы обучающихся, которые в группах эффективнее усваивают знания, обмениваются друг с другом опытом, впечатлениями, акцент делается на взаимное обучение, сотрудничество и сотворчество, получение совокупного результата обучения;
- технология полного усвоения – основана на едином, фиксированном уровне овладения знаниями, умениями, навыками и компетенциями при сохранении возможности индивидуального темпа их освоения обучающимися;
- технология компьютерного обучения – основана на использовании в учебном процессе компьютерных технологий и предоставляемых ими возможностях (электронные библиотеки, онлайн ресурсы, в том числе тесты, практические задания и т. д.);
- мультимедийные образовательные технологии – предполагают организацию лекционных и практических занятий с использованием аудиовизуальных приемов, расширяют образовательные возможности и средства преподавания, способствуют повышению степени и качества усвоения информации;
- технология проблемного обучения – предусматривает постановку научной и учебной задач перед обучающимися, в процессе решения которых они учатся самостоятельно находить необходимую информацию, способы решения, осуществляется развитие их познавательной активности, творческого мышления и иных личных качеств;
- технология модульного обучения – предполагает деление учебной дисциплины на модули (разделы), каждый из которых состоит из учебного содержания и технологии овладения им;
- технология дистанционного обучения – предполагает обучение с помощью современных систем телекоммуникации, таких как электронная почта, телевидение, Интернет, ZOOM, Moodle и др.

Преимуществом использования названных технологий является визуализация знаний, их поэтапное усвоение, вариативное и творческое применение на практике. Комплексное использование в учебном процессе всех вышеназванных образовательных технологий стимулирует личностную, интеллектуальную активность, способствует формированию компетенций в той степени, в которой они должны формироваться в процессе освоения данной дисциплины.

5.2. Информационные технологии

Реализация рабочей программы дисциплины обеспечивается доступом каждого обучающегося к информационным ресурсам – электронной библиотеке семинарии, сторонней электронной библиотечной системе и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию

информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины обучающихся фиксируются в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) семинарии.

В освоении материала дисциплины используются следующие образовательные средства информационных технологий:

1) по решаемым педагогическим задачам:

– основные средства (электронные учебники и учебные пособия; учебная литература, представленная в ЭБС);

– вспомогательные средства (энциклопедии, словари, хрестоматии, мультимедийные учебные занятия);

– комплексные средства (дистанционные учебные курсы);

2) по функциям в организации образовательного процесса:

– информационно-обучающие (электронные библиотеки, электронные книги, электронные периодические издания, словари, справочники, обучающие компьютерные программы, информационные системы);

3) по типу информации:

– электронные и информационные ресурсы с текстовой информацией (учебники, учебные пособия, словари, справочники, энциклопедии, периодические издания, учебно-методические материалы, тесты);

– электронные и информационные ресурсы с комбинированной информацией (учебники, учебные пособия, первоисточники, хрестоматии, энциклопедии, словари, периодические издания);

4) по форме взаимодействия с обучаемыми:

– технология асинхронного режима связи «offline»;

– технология синхронного режима связи «online».

5.3. Адаптивные технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

В обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

1. Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии с обучающимся, имеющим ограниченные возможности здоровья, учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

2. Учет ведущего способа восприятия учебного материала через изменение способа подачи информации (в зависимости от особенностей обучающегося). При нарушениях зрения обучающемуся предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом, использование опорных конспектов для записи лекций, предоставление учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись.

В частности, для обучающихся с ограниченным зрением предусмотрено:

– использование фильмов с целью восприятия на слух даваемой в них информации для последующего ее обсуждения;

– использование аудиоматериалов по изучаемым темам, имеющимся на кафедре;

– индивидуальное общение с преподавателем по изучаемому материалу;

– творческие задания по изучаемым темам или по личному желанию с учетом интересов обучаемого.

При нарушениях слуха обучающемуся предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий; используются наглядные опорные схемы на лекциях для облегчения понимания материала; преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.).

В частности, для обучающихся с ограниченным слухом предусмотрено:

– использование разнообразных дидактических материалов (карточки, рисунки, письменное описание, схемы и т. п.) как помощь для понимания и решения поставленной задачи;

– использование видеоматериалов, которые дают возможность понять тему занятия и осуществить коммуникативные действия;

– использование письменных творческих заданий (написание сочинений, изложений, эссе по изучаемым темам);

– выполнение творческих заданий с учетом интересов самого обучаемого;

– выполнение письменных упражнений;

– выполнение заданий на извлечение информации из текстов профессиональной направленности;

– выполнение тестовых заданий на понимание при чтении текстов;

– выполнение проектных заданий по изучаемым темам или по желанию.

3. Увеличение времени на анализ учебного материала, изменение сроков и форм выполнения учебных заданий. При необходимости для подготовки к ответу на практическом занятии, к ответу на зачете, выполнению тестовых заданий обучающимся с инвалидностью и / или ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки нормотипичного обучающегося. Возможно увеличение сроков сдачи и форм выполнения учебных заданий.

4. Разработка индивидуального образовательного маршрута.

5. Изменение методических приемов и технологий: применение модифицированных методик постановки учебных заданий, предполагающих акцентирование внимания на их содержании, четкое разъяснение (часто повторяющееся, с выделением этапов выполнения); предъявление инструкций как в устной, так и в письменной форме; изменение дистанции по отношению к обучающимся во время объяснения задания, демонстрации результата.

6. Стимулирование мотивации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к познавательной деятельности:

– искусственное создание ситуации успеха на занятиях по тем темам дисциплины, которые являются сильной стороной такого обучающегося, чтобы его товарищи иногда обращались к нему за помощью;

– предупреждение ситуаций, которые обучающийся с ограниченными возможностями здоровья не может самостоятельно преодолеть;

– побуждение обучающегося с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельному поиску путей овладения профессиональными навыками, самостоятельному преодолению трудностей в обучении, в том числе с опорой на окружающую среду.

7. Изменение формы проведения аттестации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Форма проведения аттестации для обучающихся с инвалидностью и / или ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы, предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости процедура оценивания результатов обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может проводиться в несколько этапов.

6. Оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации

6.1. Компетенции, индикаторы и этапы их формирования

Компетенция	Индикатор	Модули дисциплины	
		3 курс 6 сем.	
		1	2
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности областях жизнедеятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности	+	+
	УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни	+	+
Форма промежуточной аттестации			зачет

6.2. Показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций и индикаторов

В рамках изучаемой дисциплины у обучающегося формируется следующий уровень овладения компетенциями:

Повышенный уровень – обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач; владеет навыками решения практических задач и творчески использует ресурсы (технологии, средства) для их решения; имеет навыки критического оценивания собственных достижений; умеет определять актуальные проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности; способен к решению профессиональных задач в расширенном диапазоне.

Базовый уровень – обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач, допускает отдельные несущественные ошибки; в достаточной степени умеет применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; демонстрирует умения и навыки в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности; готов к решению профессиональных задач.

Пороговый уровень – обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен иллюстрировать ответ примерами; демонстрирует несистемные знания и усеченные практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности, допускает

несколько существенных ошибок в ответе или действиях; посредственно готов к решению профессиональных задач.

Уровень ниже порогового – обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, имеются пробелы в знаниях основного программного материала; не способен иллюстрировать ответ примерами, допускает множественные существенные ошибки в ответе или действиях; не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по дисциплине; обнаруживает неготовность к самостоятельному решению профессиональных задач.

Оценка уровня сформированности компетенции / индикатора			
Уровень сформированности компетенции / индикатора	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по 100-балльной шкале
	Экзамен / дифференцированный зачет	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100 %
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89 %
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75 %
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	не зачтено	Ниже 60 %

Критерии оценки знаний обучающихся по дисциплине на зачете	
Оценка	Показатели
Зачтено	Обучающийся знает сущность основных процессов изучаемой предметной области; закономерности и особенности явлений и процессов, теории крупнейших представителей отечественной и зарубежной науки и религии, а также их критические интерпретации; владеет предметной терминологией, способностью к анализу явлений, процессов, проблем. Обучающийся дает логичный и последовательный ответ, отличающийся глубиной и полнотой раскрытия темы, доказательными выводами
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживает существенные пробелы в знании учебного материала, допускает существенные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя
Хорошо	Обучающийся демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины, знает основные теории крупнейших представителей отечественной и зарубежной науки и религии, их современную научную интерпретацию; владеет предметной терминологией, однако допускает одну-две неточности в ответе; дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу
Удовлетво-рительно	Обучающийся имеет представление о предмете обсуждения; демонстрирует некоторые умения анализировать взаимосвязь явлений и процессов; дает аргументированные ответы на дополнительные вопросы преподавателя и приводит примеры; слабо владеет навыками анализа; допускает несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы
Неудовлет-ворительно	Обучающийся демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя

6.3. Вопросы и задания для текущего контроля успеваемости

Модуль 1. Баскетбол

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.
2. Правила поведения игроков, занимающихся на баскетбольной площадке.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся баскетболом.

Задания для практических занятий:

1. Познакомиться с ресурсами ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (https://biblioclub.ru) по изучаемой дисциплине.
2. Познакомиться с интернет-ресурсами и профессиональными базами данных по изучаемой дисциплине.
3. Сделать анализ информационной базы данных по дисциплине и составить библиографический список источников.

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Изучить теоретические вопросы темы по источникам, представленным в учебно-методическом обеспечении.

Тема 2. Техника ведения и бросков по кольцу в баскетболе

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Техника ведения мяча.
2. Техника броска мяча от груди в кольцо.
3. Развитие ловкости и координации владения мячом.

Задания для практических занятий:

1. Техника ведения мяча.
2. Техника броска мяча от груди в кольцо.
3. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством эстафет.

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнить специально-развивающие упражнения (СРУ) на развитие ловкости и координации владения мячом.

Тема 3. Техника ведения мяча и передач в баскетболе

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Техника ведения мяча и передачи.
2. Техника броска мяча от плеча в кольцо.
3. Развитие ловкости и координации владения мячом

Задания для практических занятий:

1. Техника ведения мяча и передачи.
2. Техника броска мяча от плеча в кольцо.
3. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнить СРУ на развитие ловкости и координации владения мячом.

Тема 4. Техника приема мяча и передач мяча в нападении

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков.
2. Техника броска мяча со штрафной площадки.
3. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.

Задания для практических занятий:

1. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков.
2. Техника броска мяча со штрафной площадки.

3. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнить СРУ на развитие на развитие точности броска мяча.

Тема 5. Тактические действия игроков «быстрый прорыв» в баскетболе

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Тактические действия игроков в нападении «быстрый прорыв».
2. Приемы передачи мяча и бросков в движении.

Задания для практических занятий:

1. Тактические действия игроков в нападении «быстрый прорыв».
2. Приемы передачи мяча и бросков в движении.
3. Использование тактических действий «быстрый прорыв» в двухсторонней игре.

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнить ОРУ на развитие быстроты.

Тема 6. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Техника ведения и передачи мяча в движении.
2. Техника штрафных бросков мяча в кольцо.

Задания для практических занятий:

1. Техника ведения и передачи мяча в движении.
2. Техника штрафных бросков мяча в кольцо.
3. Двухсторонняя игра.

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Изучить правила игры в баскетбол.

Тема 7. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
2. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
3. Развитие ловкости и координации владения мячом.

Задания для практических занятий:

1. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
2. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнить подбор комплекса ОРУ для вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

Тема 8. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол)

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Профилактика травматизма на занятиях баскетболом.
2. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.
3. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.
4. Развитие ловкости и координации владения мячом.
5. Правила поведения занимающихся на баскетбольной площадке.
6. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся баскетболом.
7. Техника ведения мяча.
8. Техника броска мяча от груди в кольцо.

9. Развитие ловкости и координации владения мячом.

10. Техника ведения мяча и передачи.

11. Техника броска мяча от плеча в кольцо.

12. Развитие ловкости и координации владения мячом

13. Техника приемов передачи мяча и бросков в движении игроков.

14. Техника броска мяча со штрафной площадки.

15. Технические приемы игроков в нападении при двухсторонней игре.

16. Тактические действия игроков в нападении «быстрый прорыв».

17. Приемы передачи мяча и бросков в движении.

18. Техника ведения и передачи мяча в движении.

19. Техника штрафных бросков мяча в кольцо.

20. Методика проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

21. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.

22. Развитие ловкости и координации владения мячом.

Задания для практических занятий:

1. Выполнение контрольных нормативов:

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3х10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение ОРУ и СРУ на развитие физических качеств.

Модуль 2. Легкая атлетика

Тема 9. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.

2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.

3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

Задания для практических занятий:

1. Познакомиться с ресурсами ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (https://biblioclub.ru) по изучаемой дисциплине.

2. Познакомиться с интернет-ресурсами и профессиональными базами данных по изучаемой дисциплине.

3. Сделать анализ информационной базы данных по дисциплине и составить библиографический список источников.

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Изучить теоретические вопросы темы по источникам, представленным в учебно-методическом обеспечении.

Тема 10. Основы техники видов ходьбы и бега

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).

2. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).

3. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений.

Задания для практических занятий:

1. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).

2. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).

3. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение специально-беговые упражнения (СБУ).

Тема 11. Обучение технике бега на короткие дистанции (старт и стартовый разгон)

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.

2. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

3. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Задания для практических занятий:

1. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.

2. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение ОРУ на развитие быстроты.

Тема 12. Техника бега с низкого страта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.

2. Упражнения на восстановление дыхания.

Задания для практических занятий:

1. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.

2. Повторный бег на 60-100 м.

3. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение СРУ на развитие взрывной силы.

Тема 13. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.

3. Подвижные игры на ловкость и координацию.

Задания для практических занятий:

1. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

2. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.

3. Подвижные игры на ловкость и координацию.

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств.

Тема 14. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

2. Упражнения для развития силы рук, спины, ног и брюшного пресса.

3. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Задания для практических занятий:

1. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

2. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение ОРУ на развитие силы.

Тема 15. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

Вопросы для устного опроса:

1. Упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).

2. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Задания для практических занятий:

1. Специально-беговые упражнения.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).

3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение ОРУ на развитие выносливости.

Тема 16. Мониторинг физической подготовленности (ОФП)

Контролируемые компетенции и индикаторы: УК-7.1., УК-7.2.

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Выполнение контрольных нормативов.

Вопросы для устного опроса:

1. Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.

2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.

3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

4. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).

5. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).

6. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений

7. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.

8. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.

9. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).

10. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.

11. Упражнения на восстановление дыхания.

12. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.

13. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.

14. Подвижные игры на ловкость и координацию.

15. Упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

16. Упражнения для развития силы рук, спины, ног и брюшного пресса.

17. Упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).

18. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Задания для практических занятий:

1. Выполнить контрольные нормативы:

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м, с.	13,5	14,8	15,1	15,5	15,8
2.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0
3.	Бег 3000 м, мин, с.	12.30,0	13.30,0	14.00,0	14.30,0	15.00,0
4.	Прыжок в длину с места, см.	240	230	215	205	200
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13	10	9	7	5
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52	45	39	33	25
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13	7	6	4	2

Задания для самостоятельной работы обучающихся:

1. Выполнение ОРУ и СРУ на развитие физических качеств.

6.4. Вопросы и задания для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету (шестой семестр)

Контролируемые компетенции и индикаторы: *УК-7.1., УК-7.2.*

1. Дать характеристику физической культуре и спорту как социальному феномену общества.

2. Раскрыть особенности содержания физической культуры в структуре профессионального образования.

3. Раскрыть особенности физической культуры и спорта как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

4. Раскрыть особенности профессиональной направленности физического воспитания.

5. Охарактеризовать организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

6. Описать особенности здорового образа жизни и его составляющих.

7. Описать особенности физического воспитания и физического самосовершенствование.

8. Описать особенности физического воспитания и физического самосовершенствование.

9. Описать факторы, определяющие готовность к самовоспитанию.

10. Раскрыть особенности формирования потребности в самосовершенствовании.

11. Раскрыть особенности педагогического руководства физическим самовоспитанием.

12. Охарактеризовать динамику и средства работоспособности, ее оптимизация в учебном процессе.

13. Дать характеристику общей и специальной физической подготовке, их цели и задачи.

14. Раскрыть особенности содержания спортивной подготовки.

15. Раскрыть особенности содержания средств спортивной подготовки.

16. Охарактеризовать особенности интенсивности физических нагрузок.

17. Раскрыть причины энергозатрат при различной физической активности.

18. Описать формы занятий физическими упражнениями.

19. Раскрыть структура и особенности построения занятий по физической культуре.

20. Описать методику коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

21. Дать характеристику понятию «Профессионально-прикладная физическая культура (ППФП)».

22. Раскрыть основные возможности различных видов спорта.

23. Охарактеризовать средства профессионально-прикладной физической подготовки.

24. Охарактеризовать обязательные средства ППФП.

25. Раскрыть содержание вспомогательных средств ППФП.

26. Описать особенности организации ППФП студентов в высших учебных заведениях.

27. Раскрыть особенности основных факторов, определяющих содержание ППФП.

28. Раскрыть особенности дополнительным факторам, определяющим содержание ППФП.

29. Описать методику коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

30. Описать методику коррекции телосложения средствами физической культуры и спорта.

6.5. Вопросы и задания для контроля сформированности компетенций

Контролируемая компетенция и индикатор:

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

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

Тестовые задания

1. Физическая культура представляет собой …

а) учебный предмет в учебном заведении

б) выполнение физических упражнений

в) процесс совершенствования возможностей человека

г) часть человеческой культуры

2. Физическая культура личности характеризуется …

а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью

б) уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта

в) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями, умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий

3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека?

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения,

положительно сказываются на развитие умственных, эстетических, нравственных качеств человека

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ

4. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют …

а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела

б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков

5. Физическая подготовка представляет собой …

а) целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности

б) целенаправленный процесс воспитания двигательных (физических) качеств человека и связанных с ними способностей

в) целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека

6.Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание …

а) затылком, ягодицами, пятками

б) затылком, спиной, пятками

в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками

7.Главной причиной нарушения осанки является …

а) привычка к определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движений во время школьных уроков

г) ношение сумки-портфеля на одном плече

8. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью …

а) скоростных упражнений

б) упражнений на «гибкость»

в) силовых упражнений

г) упражнений «на выносливость»

9. Физическое упражнение – это …

а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков

б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека

в) двигательное действие, с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека

10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения …

а) основы техники

б) ведущего звена техники

в) деталей техники

г) исходного положения

11. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что …

а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

12. Под силой как физическим качеством понимается …

а) способность поднимать тяжелые предметы

б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

13. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является …

а) интервальная тренировка

б) метод расчлененно-конструктивного упражнения

в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью

г) метод повторного выполнения упражнения

14. Для развития быстроты используют …

а) подвижные и спортивные игры

б) упражнения в беге с максимальной скоростью

в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений

г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

15.Под гибкостью как физическим качеством понимается …

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений

в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

г) эластичность мышц и связок

16. Выносливость человека не зависит от …

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения

б) антропометрических данных человека

в) выдержки и умения терпеть утомление

г) сократительных свойств мышц

17. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются …

а) самонаблюдение

б) самоконтроль

в) самочувствие

г) все вышеперечисленное

18. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит …

а) в успешной подготовке к профессиональной деятельности

б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов

в) развитии умений, знаний и навыков

г) все вышеперечисленное

19. Утренняя гигиеническая гимнастика относится …

а) к оздоровительно-развивающей гимнастике

б) оздоровительной гимнастике

в) спортивной гимнастике

г) к профессионально-прикладной гимнастике

20. Формами производственной гимнастики являются …

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка

б) упражнения на снарядах

в) игра в настольный теннис

г) подвижные игры

Контролируемая компетенция и индикатор:

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

УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.

Тестовые задания

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является …

а) двигательный режим

б) рациональное питание

в) личная и общественная гигиена

г) закаливание организма

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

а) 25 – 30 мин.

б) 40 – 45 мин.

в) 55 – 60 мин.

г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении

в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

а) 1, 2, 3, 4

б) 2, 4, 1, 3

в) 4, 3, 2, 1

г) 3, 1, 4, 2

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего, …

а) в целом на весь организм

б) преимущественно на суставы

в) на соединительно-тканные структуры опорно-двигательного аппарата

г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы

6. Абу-Али Ибн-Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является …

а) режим сна

б) режим питания

в) спортивный режим

г) двигательный режим

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение;

3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища.

а) 1, 2, 3, 4, 5

б) 4, 3, 5, 2, 1

в) 2, 3, 4, 4, 1

г) 5, 4, 2, 1, 3

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

а) 60 – 80 уд./мин.

б) 72 – 80 уд./мин.

в) 80 – 85 уд./мин.

г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи

б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк

в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все студенты распределяются на следующие медицинские группы:

а) основную, подготовительную, специальную

б) слабую, среднюю, сильную

в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья

г) оздоровительную, физкультурную, спортивную

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве

б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени

в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей

г) все перечисленные

12. С какой целью планируют режим дня?

а) с целью организации рационального режима питания

б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки

в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

13. Оздоровительный эффект в занятиях физической культурой достигается с помощью …

а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения

в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется …

а) специальной медицинской группой

б) оздоровительной медицинской группой

в) группой лечебной физической культуры

г) группой здоровья

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1) принципа систематичности, 2) принципа разнообразности, 3) принципа постепенности, 4) принципа активности, 5) принципа индивидуальности:

а) 2, 4, 5
б) 1, 2, 4
в) 3, 4, 5
г) 1, 3, 5

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние …

а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног

б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма

г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

17. К основным типам телосложения относятся …

а) недостаточный, достаточный, большой
б) легкий, средний, тяжелый
в) астенический, нормастенический, гиперстенический
г) астенический, суперстенический, мегастенический

18. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится …

а) на вегетативную нервную систему
б) на дыхательную систему
в) на ЦНС, ее высший отдел – головной мозг
г) на подкорку головного мозга

19. Что понимается под закаливанием?

а) купание в холодной воде и хождение босиком
б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
в) укрепление здоровья
г) приспособление организма к воздействию внешней среды

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?

а) распоряжением директора школы
б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) – СанПиН
в) инструкцией учителя физической культуры (тренера)
г) учебной программой

Контрольные нормативы по баскетболу

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
2.	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
3.	Челночный бег с ведением мяча 3х10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
4.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0 и ниже	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52 и выше	45	39	33	25 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13 и выше	7	6	4	2 и ниже

Контрольные нормативы по легкой атлетике

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Плохо
Бег100 м				
12,6	13,5	14,4	15,4	16,3
Метание гранаты, 700 г.				
45,00	40,00	35,00	30,00	25,00
Удержание ног в положении «угол» на перекладине/шведской стенке				
40	35	30	25	20
Прыжок в длину с разбега				
5,00	4,50	4,00	3,50	3,00
Прыжки со скакалкой за 1 мин				
100	90	80	70	60
Подтягивание из виса на перекладине				
17	15	12	10	7
Прыжок в длину с разбега				
6,00	5,50	5,00	4,60	4,20
Спортивная ходьба, 2000 м				
10:00,0	10:50,0	11:50,0	12:55,0	13:25,0
Вис на согнутых руках, сек				
50	43	36	30	25
Бег1500 м				
04:45,0	05:10,0	05:30,0	06:10,0	06:30,0

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Проведение аудиторных занятий предусматривает наличие стандартного набора специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийного оборудования для демонстрации презентаций на лекционных занятиях. Проведение практических занятий, а также организация самостоятельной работы обучающихся предусматривают наличие компьютерного класса с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в журнале учета успеваемости обучающихся.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к информационным ресурсам – электронной библиотеке, электронной библиотечной системе и сетевым ресурсам Интернет. Для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Занятия проводятся в следующих оборудованных учебных аудиториях и помещениях для самостоятельной работы обучающихся:

№ п/п	Адрес места нахождения	Наименование оборудованного учебного кабинета	Оснащенность оборудованного учебного кабинета
1.	430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский	*Специальное помещение для проведения занятий всех видов, в т. ч.*	*Оборудование и технические средства обучения:* − мяч волейбольный (4 шт.); − баскетбольные корзины (2 шт.);

№ п/п	Адрес места нахождения	Наименование оборудованного учебного кабинета	Оснащенность оборудованного учебного кабинета
	район, ул. Саранская, д. 52, помещение № 8	*групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:* Спортивный зал	− сетка волейбольная (1 шт.); − мяч футбольный (2 шт.); − мяч баскетбольный (1 шт.); − гантели (7 шт.); − штанга (1 шт.); − гимнастические снаряды (шведская стенка) (2 шт.); − велотренажер (1 шт.); − беговая дорожка (1 шт.); − стол для настольного тенниса (1 шт.); − мат гимнастический (4 шт.); − мостик гимнастический (1 шт.); − козел гимнастический (1 шт.)
2.	430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский район, ул. Саранская, д. 52, учебная аудитория № 10	*Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в т. ч. групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации / помещение для самостоятельной работы:* Компьютерный класс	*Оборудование и технические средства обучения:* − персональный компьютер (системный блок, монитор, мышь, клавиатура) (8 шт.); − многофункциональное устройство (МФУ) (1 шт.); − меловая ученическая доска (1 шт.); − фортепьяно (1 шт.); − стол компьютерный с выдвижной клавиатурой и подставкой под систему (8 шт.); − стол письменный (5 шт.); − стулья (15 шт.). *Программное обеспечение общего и профессионального назначения:* – Microsoft Windows 10 Домашняя для одного языка (предустановлена); – Linux Mint 20.3 (свободно распространяемое ПО); – МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на устройство для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений в течение трех лет (Номер сертификата ПР0000-5693)
3.	430000, Республика Мордовия, г. Саранск, Ленинский район, ул. Саранская, д. 52,	*Помещение для самостоятельной работы:* Читальный зал библиотеки	*Оборудование и технические средства обучения:* – персональный компьютер (системный блок, монитор, мышь, клавиатура, колонки) (1 шт.); – многофункциональное устройство (МФУ) (1 шт.); – принтер (1 шт.);

№ п/п	Адрес места нахождения	Наименование оборудованного учебного кабинета	Оснащенность оборудованного учебного кабинета
	помещение № 11		– фортепьяно (1 шт.); – стол письменный (26 шт.); – стулья (41 шт.); – телевизор (1 шт.); – стеллаж (1 шт.); – систематический каталог (1 шт.); – кафедра (1 шт.). *Программное обеспечение общего и профессионального назначения:* – Microsoft Windows 10 Домашняя для одного языка (предустановлена); – МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на устройство для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений в течение трех лет (Номер сертификата ПР0000-5693)

7.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Перечень и реквизиты литературы (автор, название, место издания, год)
Основная литература
1. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, В. С. Кукарев, А. Н. Дитятин и др. ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А. М. Каткова, А. И. Храмцова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018. – 64 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598981 (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст : электронный.
3. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие : [16+] / О. П. Кокоулина. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 (дата обращения: 10.06.2021). – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст : электронный.

Перечень и реквизиты литературы (автор, название, место издания, год)
Дополнительная литература
1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844 (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр.: с. 263-267. – ISBN 2227-8397. – Текст : электронный.
3. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / составитель Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантьева, Н. С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859 (дата обращения: 10.06.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.
4. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков, И. Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 (дата обращения: 10.06.2021). – ISBN 978-5-4499-0718-9. – Текст : электронный.

7.3. Информационно-справочное обеспечение дисциплины

Перечень информационных справочных и библиотечных систем

В образовательном процессе и научно-исследовательской деятельности по дисциплине используются следующие информационные справочные и библиотечные системы:

1. Архив научных журналов – https://arch.neicon.ru/xmlui
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – http://window.edu.ru
3. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» – http://www.garant.ru
4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» – https://cyber leninka.ru
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – https://elibrary.ru
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) – https://rusneb.ru
7. Национальный информационно-библиотечный центр «ЛИБНЕТ» – http://www.nilc.ru
8. Национальный Центр информационного противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет (НЦПТИ) – https://ncpti.su
9. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» – http://www.consultant.ru
10. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) – https://uisrussia.msu.ru
11. Электронная библиотека «Научное наследие России» – http://e-heritage.ru/index.html
12. Электронная библиотека «Типикон» – http://typikon.ru
13. Электронная библиотека портала «Предание.ru» – http://predanie.ru

14. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – https://biblioclub.ru

Перечень современных профессиональных баз данных

В образовательном процессе и научно-исследовательской деятельности по дисциплине используются следующие профессиональные базы данных:

1. Автоматизированная библейская энциклопедия Библия Онлайн «ЭКЗЕГЕТ.РУ» – https://ekzeget.ru
2. Библия-онлайн.ру – http://bibliya-online.ru
3. Диаконское служение в Православной Церкви «Диакон.ру» – http://www.deacon.ru
4. Интернет-программа Biblezoom – https://biblezoom.ru
5. Литургическая библиотека «Око Церковное» – http://www.liturgica.ru
6. Научный богословский портал «Богослов.ру» – https://bogoslov.ru
7. Образовательный портал «Слово» – www.portal-slovo.ru
8. Православная азбука – https://azbyka.ru
9. Православная электронная библиотека «Православие и мир» – http://lib.pravmir.ru
10. Православная энциклопедия – https://www.pravenc.ru
11. Православное слово – https://pravslovo.ru
12. Православный сайт – www.pravoslavie.ru
13. Программа BibleQuote – https://www.biblequote.org
14. Сайт «Библия – слово Божье» – http://ihtys.narod.ru
15. Церковно-научный центр «Православная энциклопедия» – https://www.sedmitza.ru

8. Методические рекомендации по изучению дисциплины

8.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Преподавание дисциплины осуществляется в соответствии с рабочей программой, тематическим планом и методическими рекомендациями. Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекционные и практические занятия, включающие семинары, индивидуальные собеседования, консультации. Внеаудиторной работой обучающихся является самостоятельная работа.

Лекционные занятия предусматривают систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала дисциплины (модуля, раздела, темы, вопроса) с использованием различных методов обучения. В рамках учебного курса дисциплины используются следующие виды лекций: вводные лекции, установочные лекции, ординарные лекции, обзорные лекции, заключительные лекции, а также лекции-диалоги; лекции-исследования, проблемные лекции.

Лекции предусматривают мыслительную работу обучающихся, направленную на восприятие информации, ее анализ, переработку, запоминание и дальнейшую вербализацию. Материал лекции конспектируется, конспект является продуктом мыслительной деятельности обучающегося, что требует от него значительного умственного напряжения. Материал лекции закрепляется на практических занятиях и в самостоятельной работе обучающихся.

Практические (семинарские) занятия служат для контроля уровня подготовленности обучающихся; закрепления изученного материала; развития умений и навыков подготовки докладов и сообщений по изучаемой проблематике; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссий, аргументации и защиты выдвигаемых положений; решения практико-ориентированных задач.

Целью практических занятий по дисциплине является закрепление обучающимися теоретического материала, изученного на лекциях, а также выработка навыков самостоятельной профессиональной и практической деятельности. Задачи практических занятий обусловлены необходимостью получения обучающимся семинарии знаний, умений, навыков согласно требованиям, на основе которых формируются соответствующие

компетенции. Практические (семинарские) занятия являются средством контроля самостоятельной работы обучающихся со стороны преподавателя.

При проведении *индивидуальных собеседований* осуществляется наиболее детальный контроль работы обучающихся: преподаватель оценивает выполнение индивидуальных заданий; изучает личностные особенности обучающихся; дает рекомендации; в случае необходимости помогает составить индивидуальный план работы по изучаемым темам.

Самостоятельная работа обучающихся включает изучение лекционного материала, работу с учебными пособиями, первоисточниками, подготовку докладов, рефератов, сообщений, выступлений на групповых занятиях, решение практико-ориентированных задач, моделирование ситуаций, прохождение тестирования. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Целью самостоятельной работы обучающихся по подготовке к практическим занятиям является освоение учебной дисциплины в полном объеме, углубление знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебно-методической литературой и нормативными источниками. Эта форма работы развивает у обучающихся самостоятельность мышления, умение делать выводы, связывать теоретические положения с практикой.

Данная цель предполагает решение следующих задач:

- углублять и расширять теоретические знания, кругозор обучающихся;
- систематизировать и закреплять полученные теоретические знания и практические умения обучающихся;
- вырабатывать навыки работы с научно-методической литературой и анализа источников по дисциплине;
- формировать умения использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- совершенствовать навыки поиска, хранения, систематизации, анализа и презентации информации, экспорта информации на цифровые носители, взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде;
- развивать познавательные способности, активность, ответственность и организованность обучающихся;
- формировать самостоятельность мышления, творческую инициативу, способность к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развивать навыки ораторского мастерства, коммуникации, совершенствовать культуру речи;
- развивать исследовательские умения и академические навыки.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или в группе обучающихся в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов семинарии.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания. В инструктаж включаются:

- цель и содержание задания;
- сроки выполнения;
- ориентировочный объем работы;
- основные требования к результатам работы и критерии оценки;
- возможные типичные ошибки при выполнении.

Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может

проходить в письменной, устной, электронной или смешанной форме.

Обучающиеся должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на отдельные вопросы дисциплины, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду семинарии.

При самостоятельном изучении материала темы обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторять законспектированный на лекционном занятии материал и дополнять его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучать рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные и вариативные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Из основных видов самостоятельной работы в рамках дисциплины используются следующие:

1. Самостоятельная работа над содержанием лекционного курса.
2. Самостоятельное изучение теоретического материала.
3. Реферирование, конспектирование литературы.
4. Подготовка письменных и устных сообщений при использовании основных источников, а также докладов, обсуждений по проблемным вопросам на основе материалов дополнительных источников.
5. Работа с Интернет-ресурсами по изучаемой тематике и подготовка аналитических обзоров, докладов (в устной и письменной форме), проектов.
6. Выполнение индивидуальных заданий.
7. Прохождение тестирования.
8. Подготовка к промежуточной аттестации.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся предполагает следующие виды заданий:

1) для овладения знаниями:

- чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы по изучаемой теме);
- конспектирование текста;
- работа со словарями и справочниками;
- использование интернет-ресурсов и др.;

2) для закрепления и систематизации знаний, выработки практических навыков:

- работа с конспектом лекций (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы;
- аналитическая обработка текста (реферирование и др.);
- подготовка сообщений к выступлению на практическом занятии (семинаре);
- решение практико-ориентированных задач;

3) для самоконтроля усвоения материала:

- подготовка ответов на вопросы;
- составление опорных схем;
- заполнение таблиц;
- прохождение тестирования;

4) для презентации изученного материала:

- подготовка к публичному выступлению;
- подготовка демонстрационного материала (презентаций, наглядных и демонстрационных средств);
- подготовка к промежуточной аттестации.

Обучающиеся по указанию преподавателя могут подготовить рефераты, доклады, презентации.

Контроль по данной дисциплине проводится в следующих основных формах:

1. Выполнение контрольной работы (специальных контрольных заданий).
2. Решение учебных задач (выполнение практических или практико-ориентированных заданий, кейсов, позволяющее применить на практике полученные знания и компетенции).
3. Прохождение тестирования (бланкового и электронного тестирования, позволяющих оперативно проверять усвоение материала разного объема и направленности).
4. Оценивание текущей успеваемости (устных ответов, письменных работ, участия в учебных мероприятиях и пр.).
5. Прохождение промежуточного контроля по дисциплине или ее модулю.

Результаты контроля качества учебной работы обучающихся преподаватель оценивает, выставляя текущие оценки в рабочий журнал. Обучающемуся предоставляется право ознакомиться с выставленными ему оценками.

Изучение дисциплины заканчивается сдачей промежуточной отчетности по всему ее содержанию. К сдаче промежуточной отчетности допускаются обучающиеся, систематически работавшие над дисциплиной в семестре; показавшие положительные знания по вопросам, выносившимся на практические занятия; выполнившие задания для самостоятельной работы; прошедшие все формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной отчетности: итоговое тестирование, ответ по билету.

8.2. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины

Подготовка к практическим (семинарским) занятиям требует работы с лекционным материалом, а также источниками и литературой, рекомендованными к прочтению.

Сначала необходимо определить содержание темы практического (семинарского) занятия и выделить в ней главные и второстепенные моменты. Разбор темы практического (семинарского) занятия может осуществляться по следующему алгоритму: выделение основных понятий – их определение – поиск информации с опорой на данные определения.

При подготовке к практическим (семинарским) занятиям необходимо научиться работать с текстами, правильно читать литературу и вести записи. Необходимая литература рекомендуется преподавателем и указана в настоящей рабочей программе.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, записывая основные понятия, определения, наиболее важные положения. Собственные выводы, возникшие в результате знакомства с текстом, лучше выделять особым образом.

Необходимым условием эффективного запоминания учебного материала является его систематизация.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.
3. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.
4. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Наиболее распространенным видом работы является конспектирование и реферирование.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Главное правило составление конспекта – конспект должен быть написан от руки. В процессе письма от руки работает большее количество участков мозга по сравнению с процессом печатания на клавиатуре, поэтому запись от руки более эффективна для улучшения памяти, чем печатание на клавиатуре.

Рекомендации по ведению конспектов:

– при написании конспекта по теме практического (семинарского) занятия необязательно рассматривать все вопросы за один раз, повторение и возвращение к теме позволяет лучше запомнить информацию;

– использование конспектирования при подготовке к занятиям регулярно позволяет вырабатывать навыки работы с текстом;

– использование схематических форм записи, выделение первостепенных и второстепенных моментов в тексте, использование выделения цветом, помогает лучше запомнить информацию;

– конспект обязательно должен содержать отсылку на источник информации.

Обучающиеся по указанию преподавателя могут подготовить рефераты.

Реферат – самостоятельная письменная работа, которая предполагает анализ и обобщение публикации по заранее заданной тематике, выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Подготовка реферата – это вид исследовательской деятельности. Его написанию предшествует изучение широкого круга первоисточников, монографий, статей и обобщение личных наблюдений. Работа над рефератом активизирует развитие самостоятельного, творческого мышления, способствует формированию умений применять полученные теоретические знания на практике при анализе исследуемой проблематики.

Объем реферата составляет примерно 20-25 страниц машинописного текста (через одинарный интервал). На титульном листе указываются сведения о принадлежности к семинарии; название темы реферата; фамилия, имя и отчество автора; год написания. На втором листе помещается план реферата, включающий введение, основные вопросы и заключение. В конце реферата приводится список изученной литературы в алфавитном порядке, оформленный в соответствии с ГОСТом.

Доклад представляет собой творческую работу на определенную тему, написанную на основе изучения и конспектирования первоисточников, научных исследований. Выбор темы доклада осуществляется по имеющейся тематике. При несоответствии записанной за обучающимся темы и фактически представленной работы она возвращается автору. Нежелательно дублирование представленной темы работы внутри академической группы.

После выбора темы необходимо определить основной перечень источников, необходимых для ее написания, используя при этом каталог библиотеки, консультации преподавателя. Это позволит своевременно выявить затруднения и обратиться за помощью к преподавателю.

Написание работы может идти по следующему примерному плану:

– предварительный просмотр основной литературы и составление плана доклада;

– конспектирование необходимых источников и литературы, выписка цитат, положений с обязательным указанием источника и страниц;

– творческое, самостоятельное изложение основных положений темы в соответствии с принятым планом доклада (в тексте работы каждый пункт плана выделяется заголовком);

– составление библиографии по избранной теме (не менее 6-8 источников);

– работу завершает заключение, содержащее общие выводы по выбранной теме.

Библиография должна быть оформлена в соответствии с принятыми стандартами. На каждый использованный в работе источник следует делать внутритекстовые сноски

в квадратных скобках. Например, [12, 45] – где первая цифра указывает на номер источника в списке литературы, а вторая цифра – номер страницы, откуда приведена цитата.

Объем работы в пределах 10-15 страниц машинописного или набранного на компьютере текста.

Контрольная работа – одна из форм проверки и оценки знаний обучающегося. В процессе выполнения контрольной работы он должен дать четкие развернутые ответы на теоретические вопросы, грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их по точкам зрения. При проверке контрольных работ учитывается умение обучающегося работать с литературой, навыки логического мышления, культура письменной речи, умение оформлять текст. Отрицательно оцениваются контрольные работы, основное содержание которых не раскрывает содержания вопроса, а также неправильно оформленные. Если контрольная работа оценена отрицательно, то обучающийся обязан исправить указанные преподавателем замечания.