

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего образования
«Воронежский государственный технический университет»



УТВЕРЖДАЮ
и.о. декана факультета
Красникова А.В.
«30» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Направление подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ

Профиль Логистика и управление цепями поставок

Квалификация выпускника бакалавр

Нормативный период обучения 4 года/5 лет

Форма обучения очная/заочная

Год начала подготовки 2017

Автор программы

 /Литвинов Е.В./

Заведующий кафедрой
Физической культуры и
спорта

 / Литвинов Е.В./

Руководитель ОПОП

 /Щеголева Т.В./

Воронеж 2017

1.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1.Цели дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2.Задачи освоения дисциплины

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в - понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам вариативной части блока Б1.

3.ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлен на формирование следующих компетенций:

ОК-7 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной

деятельности

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции
ОК-7	<p>Знать</p> <ul style="list-style-type: none">- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
	<p>Уметь</p> <ul style="list-style-type: none">- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.
	<p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none">- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» составляет 328 з.е.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам занятий

Очная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	324	54	54	72	36	36	72
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	324	54	54	72	36	36	72
Самостоятельная работа	4	-	-	-	-	-	4
Виды промежуточной аттестации - зачет	+	+	+	+	+	+	+
Общая трудоемкость: академические часы зач.ед.	328 9,1	54 1,5	54 1,5	72 2	36 1	36 1	76 2,1

Заочная форма обучения

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры
		1
Аудиторные занятия (всего)	6	6
В том числе:		
Практические занятия (ПЗ)	6	6
Самостоятельная работа	318	318
Часы на контроль	4	4
Виды промежуточной аттестации - зачет	+	+
Общая трудоемкость: академические часы зач.ед.	328 9,1	328 9,1

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1 Содержание разделов дисциплины и распределение трудоемкости по видам занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Пра к зан.	СРС	Всего, час
1	Учебно-тренировочный	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах основного, специального и спортивного отделений	54	-	54
2	Учебно-тренировочный	Обязательными видами физических упражнений	54	-	54

	й	являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов			
3	Учебно-тренировочный	Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы	54	-	54
4	Учебно-тренировочный	Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана	54	-	54
5	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы	54	2	56
6	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности	54	2	56
Итого			324	4	328

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы	Содержание раздела	Пра к зан.	СРС	Всего , час
1	Учебно-тренировочный	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах основного, специального и спортивного отделений	-	52	52
2	Учебно-тренировочный	Обязательными видами физических упражнений являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и	-	52	52

		методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов			
3	Учебно-тренировочный	Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы	-	52	52
4	Учебно-тренировочный	Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, специальном и спортивном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий и учебно-тематического плана	2	54	56
5	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы	2	54	56
6	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности	2	54	56
Контроль					4
Итого			6	318	328

5.2 Перечень лабораторных работ

Не предусмотрено учебным планом

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ) И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

В соответствии с учебным планом освоение дисциплины не предусматривает выполнение курсового проекта (работы) или контрольной работы.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

7.1.1 Этап текущего контроля

Результаты текущего контроля знаний и межсессионной аттестации оцениваются по следующей системе:

«аттестован»;

«неаттестован».

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Аттестован	Неаттестован
-------------	---	---------------------	------------	--------------

ОК-7	<p>знать</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность 	Активная работа на практических занятиях, отвечает на теоретические вопросы	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	<p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> -учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного и возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; -проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; -составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью. 	Активная работа на практических занятиях	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах
	<p>владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> -комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; 	Активная работа на практических занятиях	Выполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах	Невыполнение работ в срок, предусмотренный в рабочих программах

	<p>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</p> <p>- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями</p>			
--	---	--	--	--

7.1.2 Этап промежуточного контроля знаний

Результаты промежуточного контроля знаний оцениваются в 1,2,3,4,5,6 семестре для очной формы обучения, 1 семестре для заочной формы обучения по двухбалльной системе:

«зачтено»

«незачтено»

Компетенция	Результаты обучения, характеризующие сформированность компетенции	Критерии оценивания	Зачтено	Незачтено
ОК-7	<p>знать</p> <p>- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность</p>	<p>Ответы на теоретические вопросы</p>	<p>Минимально допустимый уровень знаний. Допущены не грубые ошибки.</p>	<p>Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки</p>
	<p>уметь</p> <p>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими</p>	<p>Решение стандартных практических задач</p>	<p>Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач</p>	<p>Задачи не решены</p>

	упражнениями; -проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью; -составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.			
	владеть комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями	Решение прикладных задач в конкретной предметной области	Продемонстрирован верный ход решения в большинстве задач	Задачи не решены

7.2 Примерный перечень оценочных средств (типичные контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности)

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, в 1-6 семестрах сдают зачет по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем показателей, основанных на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума:

- 1) регулярности посещения учебных занятий;
- 2) результатов выполнения обязательных (федеральный компонент) и дополнительных тестов (кафедральных и специализированных), разрабатываемых кафедрой физического воспитания и спорта для студентов разных учебных групп по видам спорта (основного и спортивного отделения), по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов;
- 3) прохождения медосмотра.

Условием допуска к выполнению контрольных нормативов (тестированию) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, и своевременное прохождение медосмотра.

7.2.1 Примерный перечень заданий для подготовки к тестированию

1. Какое из приведенных понятий является более широким?
 - А) Физическое воспитание;
 - Б) Физическая культура;
 - В) Спорт;
 - Г) Физическое совершенство.
2. Физическая рекреация – это, прежде всего:
 - А) Двигательный активный отдых, туризм;
 - Б) Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
 - В) Утренняя гимнастика;
 - Г) Дозированный бег.
3. Сколько обязательных тестов по физической подготовленности предусмотрено рабочей программой:
 - А) 2;
 - Б) 3;
 - В) 5;
 - Г) 7.
4. Какую среднюю оценку тестов в очках необходимо набрать, чтобы получить «5» по физической подготовленности:
 - А) 3,0;
 - Б) 3,5;
 - В) 4,0;
 - Г) 4,5.
5. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:
 - А) Основное;
 - Б) Спортивное;
 - В) Медицинское;
 - Г) Специальное.
6. Оценка по итоговой аттестации определяется по:
 - А) Уровню выполнения тестов по физической подготовке;
 - Б) Уровню выполнения тестов по профессионально-прикладной подготовке;
 - В) Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы;
 - Г) Включает все вышеперечисленные разделы.
7. Для получения зачёта по физической культуре регулярность посещения занятий является:
 - А) Обязательным условием;
 - Б) По желанию студента;
 - В) По желанию преподавателя;
 - Г) По возможностям.
8. «Спорт» - это, прежде всего:
 - А) Совершенствование физических качеств (силы, выносливости,

быстроты);

Б) Самосовершенствование;

В) Преодоление максимальных нагрузок;

Г) Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.

9. Обязательными тестами по физической подготовленности являются:

А) Бег 100 м, плавание, бег 2000 м (3000 м);

Б) Бег на лыжах 3000 м (5000 м), подтягивание, плавание;

В) Бег 100 м, подтягивание (подъем туловища), бег 2000 м (3000 м);

Г) Прыжки в длину, бег 100 м, плавание.

10. Что не включает в себя массовая физическая культура:

А) Физическое воспитание;

Б) Спорт;

В) Физическая рекреация;

Г) Гигиеническая физическая культура.

7.2.2 Примерный перечень заданий для решения стандартных задач

1. При самостоятельных занятиях на тренажёрах:

заниматься по самочувствию

заниматься до «отказа»

проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием

2. При проведении занятий по кроссу:

проводить занятия в лесу

оградить места расположения судейской бригады

оградить трассу в местах скопления зрителей, а также места старта и

финиша

3. При групповом старте на короткие дистанции:

бежать кратчайшим путём

бежать только по своей дорожке

бежать к учителю

4. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:

могут всегда

категорически запрещено

могут по два человека

5. При выполнении физических упражнений нужно:

громко разговаривать, смеяться

быть внимательным и соблюдать тишину

мешать выполнять физические упражнения другим

7.2.3 Примерный перечень заданий для решения прикладных задач

1. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

по необходимости

по желанию

по разрешению преподавателя

2. Использовать неисправные тренажёры, спортивные снаряды, спортивное оборудование, заниматься на неподготовленных площадках:

можно со страховкой
можно, соблюдая осторожность
нельзя

3. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть:
открытыми

заставлены матами или огорожены
обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

4. Где нужно находиться во время упражнения в метании:
на безопасном расстоянии слева
справа от метящего
за спиной

5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила лично гигиены:

всегда
в редких случаях
иногда

7.2.4 Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.

2. ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой системы.

3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

4. ЛФК при черепно-мозговой травме.

5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

8. ЛФК после перенесенных травм.

9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

10. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

11. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

12. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.

13. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

14. Физическая культура студента.

15. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

16. Организация физического воспитания в вузе.

17. Компоненты физической культуры.

18. Средства физической культуры и спорта.

19. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.

20. Общее представление о строении тела человека.

21. Функциональные системы организма.

22. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

23. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

4. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

25. Витамины и их роль в обмене веществ.

26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

27. Роль отдельных систем организма человека в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма.

28. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

29. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

30. Здоровый образ жизни студента.

31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

32. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

33. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.

34. Режим труда и отдыха.

35. Гигиенические основы закаливания.

36. Личная гигиена студента и ее составляющие.

37. Профилактика вредных привычек.

38. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

39. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

40. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

41. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.

42. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.

43. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.

44. Динамика работоспособности студента в течение семестра.

45. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.

46. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.

47. Типы изменений умственной работоспособности студента.

48. Методические принципы физического воспитания.

49. Средства и методы физического воспитания.

50. Основы обучения движениям.

51. Характеристика и воспитание физических качеств.

52. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.

53. Структура учебно-тренировочного занятия.

54. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

55. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
57. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
58. Значение мышечной релаксации.
59. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
60. Формы занятий физическими упражнениями.
61. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
62. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
63. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
64. Единая спортивная классификация. Календарь спортивных соревнований.
65. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования. Студенческие спортивные организации.
66. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
67. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
68. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
69. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
70. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки
71. Мотивации и целенаправленность самостоятельных занятий. Их формы, структура и содержание.
72. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
73. Организация самостоятельных занятий.
74. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
75. Гигиена самостоятельных занятий.
76. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
77. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
78. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
79. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

80. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
81. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
82. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
83. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
84. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
85. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
86. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
87. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
88. Методика подбора средств ППФП студентов
89. Влияние современных условий труда и быта на жизнедеятельность человека.
90. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
91. Место ППФП в системе физического воспитания.
92. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
93. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
94. Система контроля ППФП студентов.
95. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
96. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
97. Выбор технических средств занятий и определение рациональной последовательности их использования.
98. Роль и значение ППФП и профилактика утомления.
99. Основные факторы, определяющие содержание ППФП выпускника вуза.
100. Назначение и задачи ППФП.
101. Педагогический контроль в ППФП.
102. Формы ППФП.
103. Средства ППФП.
104. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
105. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
106. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
107. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе
108. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.

109. Основные виды релаксации.
110. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
111. Основы самомассажа.
112. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
113. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
114. Характеристика производственной физической культуры.
115. Физическая культура в рабочее и свободное время.
116. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
117. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
118. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
119. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
120. Основные формы занятий физическими упражнениями.
121. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
122. Физическая культура и спорт в свободное время бакалавра.

7.2.5 Примерный перечень заданий для подготовки к экзамену

Не предусмотрено учебным планом

7.2.6.Методика выставления оценки при проведении промежуточной аттестации

Зачет проводится по тест-билетам, каждый из которых содержит 10 тестовых вопросов, 5 стандартных и 5 прикладных задач в тестовой форме. Каждый правильный ответ на вопрос в тесте оценивается 1 баллом, правильный ответ в стандартной и прикладной задачах (в тестовой форме) оцениваются в 1 балл.

Максимальное количество набранных баллов на зачете –20.

1. Оценка «Не зачтено» ставится в случае, если студент набрал менее 10 баллов.
2. Оценка «Зачтено» ставится в случае, если студент набрал от 10 до 20 баллов.

7.2.7Паспорт оценочных материалов

№п/п	Контролируемы еразделы(темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Учебно-тренировочный	ОК-7	Тест, защита самостоятельной работы
2	Учебно-тренировочный	ОК-7	Тест, защита самостоятельной работы
3	Учебно-тренировочный	ОК-7	Тест, защита

			самостоятельной работы
4	Учебно-тренировочный	ОК-7	Тест, защита самостоятельной работы
5	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	ОК-7	Тест, защита самостоятельной работы
6	Контрольный (выполнение контрольных нормативов)	ОК-7	Тест, защита самостоятельной работы

7.3.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности

Тестирование осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных тест-заданий на бумажном носителе. Время тестирования 30 мин. Затем осуществляется проверка теста экзаменатором и выставляется оценка согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение стандартных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

Решение прикладных задач осуществляется, либо при помощи компьютерной системы тестирования, либо с использованием выданных задач на бумажном носителе. Время решения задач 30 мин. Затем осуществляется проверка решения задач экзаменатором и выставляется оценка, согласно методики выставления оценки при проведении промежуточной аттестации.

8УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-8149-2547-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78446.html>

2. Физическая культура : курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87176.html>

3. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А.

Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75608.html>

4. Физическая культура : учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. — 612 с. — ISBN 978-5-7638-3640-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84178.html>

5. Кизько, А. П. Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. — 128 с. — ISBN 978-5-7782-2984-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91575.html>

6. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 978-5-4487-0620-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/49867.html>

7. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>

8. Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111441.html>

9. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>

10. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>

11. Трифоненкова, Т. А. Физическая культура. Спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов : учебное пособие / Т. А. Трифоненкова. — Красноярск : Сибирский государственный университет

науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 98 с. — ISBN 978-5-86433-819-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107231.html>

12. Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-86433-824-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116651.html>

Дополнительная литература

1. Организация самостоятельной работы обучающихся: методические указания для студентов, осваивающих основные образовательные программы высшего образования – бакалавриата, специалитета, магистратуры: методические указания / сост. В.Н. Почечихина, И.Н. Крючкова, Е.И. Головина, В.Р. Демидов; ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет». – Воронеж, 2020. – 14 с.

2. Мрочко, О. Г. Физическая культура : методические рекомендации по подготовке рефератов / О. Г. Мрочко. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 30 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65688.html>

3. Бавыкина, Л. А. Умственный труд и физическая культура : учебно-методическое пособие / Л. А. Бавыкина, А. П. Колесник, О. М. Кушнирчук. — Симферополь : Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/73271.html>

4. Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/75150.html>

5. Зайцева, Г. А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность : учебно-методическое пособие / Г. А. Зайцева. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/78532.html>

6. Физическая рекреация в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / В. А. Никишкин, В. П. Зайцев, С. И. Крамской [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, В. П. Зайцев. — Москва : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2015. — 330 с. — ISBN 978-5-7264-1065-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/35346.html>

7. Прапор, С. С. Физическая культура: фитнес-тренировки в режиме дня

студентов : учебно-методическое пособие / С. С. Прапор, Р. М. Носова, Г. А. Зайцева. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2015. — 67 с. — ISBN 978-5-87623-875-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/107174.html>

8. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 72 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65717.html>

9. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 48 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65716.html>

10. Смелкова, Е. В. Физическая культура для девушек в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова. — Казань : Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана, 2021. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/117467.html>

11. Практикум по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в процессе самостоятельных занятий студентов : учебное пособие / Е. А. Носова, О. А. Логинов, В. В. Дубенюк, А. В. Шкарупа. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 54 с. — ISBN 978-5-7937-1839-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118410.html>

12. Самостоятельная физическая подготовка : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Мульгин. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. — 95 с. — ISBN 978-5-7014-0948-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106155.html>

13. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98756.html>

14. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100141.html>

15. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

8.2 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного программного обеспечения, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Комплект лицензионного программного обеспечения:

1. Академическая лицензия на использование программного обеспечения Microsoft Office;

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://teoriya.ru/ru>

3. Журнал «Физкультура и спорт» <http://fismag.ru/>

4. Научно-методический журнал "Культура физическая и здоровье" <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>

5. Журнал "Физическое воспитание студентов" - <https://www.sportedu.org.ua/html/rekvizity.html>

Информационно-справочные системы:

– <http://window.edu.ru>

– <https://wiki.cchgeu.ru/>

Современные профессиональные базы данных:

База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU - <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

– Российский портал развития – <http://window.edu.ru/resource/154/49154>

– Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аудитории для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащённые демонстрационным оборудованием мультимедийным оборудованием (проектор, экран, звуковоспроизводящее оборудование), обеспечивающим демонстрацию

(воспроизведение) мультимедиа материалов.

Помещение для самостоятельной работы, укомплектованное специализированной мебелью, оборудованное техническими средствами обучения: персональными компьютерами с лицензионным программным обеспечением с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета;

Учебно-тренировочные занятия

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности

- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры,

- спортивные залы:

- игровой зал №1 - (с инвентарным обеспечением) – 30 x 18 м²

- игровой зал №2 - (с инвентарным обеспечением) – 32 x 15 м²

- зал бокса (с инвентарным обеспечением) – 18 x 15 м² - зал борьбы (с инвентарным обеспечением) – 23 x 10 м²

- зал штанги и тренажеров (с инвентарным обеспечением) — 17 x 10 м²

- гимнастический зал (с инвентарным обеспечением) – 10,3 x 7 м²

- зал настольного тенниса (с инвентарным обеспечением) — 23 x 4 м²

- шахматный клуб (с инвентарным обеспечением) – 4 x 4 м²

- кабинет врача - 7 м²

- стрелковый тир (галерея 25м) - 28 x 6 м²

- стрелковый тир (галерея 50м) - 56 x 6 м²

- бассейн: 6 дорожек по 25 м

Для изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» используется следующее оборудование:

№ пп	Наименование
1	Антенна волейбольная
2	Баскетбольные щиты
3	Беговая дорожка профессиональная AeroFit Professional 8700TM
4	Бицепс машина
5	Боксерский мешок
6	Велотренажер вертикальный профессиональный
7	Велотренажер профессиональный горизонтальный AeroFit Pro 9500R 7"
8	Весы электрические медицинские
9	Винтовка «Урал-2»
10	Винтовка БК-3
11	Винтовка МЦ-12
12	Винтовка ТОЗ-18-01
13	Ворота гандбольные
14	Гантели виниловые 2кг

15	Гантели профессиональные (10, 12, 15, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 32 кг)
16	Гантели профессиональные 35 кг MB FdbEM-B35
17	Гантели профессиональные 38 кг MB FdbEM-B38
18	Гантели профессиональные 40 кг MB FdbEM-B40
19	Гантель профессиональная 42 кг MB FdbEM-B42
20	Гантель профессиональная 45 кг MB FdbEM-B4
21	Гантель профессиональная разборная d=50MM 63 кг
22	Гимнастическая скамейка
23	Гимнастические маты
24	Гири
25	Гонг
26	Гриф
27	Динамометр
28	Доска для плавания
29	Ковер борцовский
30	Коврик гимнастический
31	Коврик туристический
32	Компас
33	Лыжи беговые с креплением
34	Манометр для мячей
35	Мяч баскетбольный
36	Мяч волейбольный
37	Мяч гандбольный
38	Мяч теннисный
39	Мяч футбольный
40	Мячи для фитнеса
41	Обруч
42	Обруч стальной цветной
43	Палка гимнастическая
44	Патроны 5,6 мм «Стандарт»
45	Пистолет ИЖ-ХР-30
46	Пистолет ИЖ-ХР-31
47	Пистолет Марголин
48	Пистолет МЦ
49	Пистолет МЦП
50	Пистолет МЦУ
51	Пистолет ТОЗ-35
52	Покрышка для борцовского ковра
53	Револьвер ТОЗ-36
54	Ростомер
55	Свисток
56	Секундомер
57	Сетка для бадминтона
58	Сетка для волейбола

59	Сетка для гандбола
60	Сетка для настольного тенниса
61	Сетка для настольного тенниса
62	Силовой тренажер
63	Скамейка для жима горизонтальная
64	Скамейка для жима горизонтальная МВ 2,06
65	Скамейка регулировочная В-206
66	Скамейка универсальная
67	Скамейка универсальная МВ 2,27
68	Скамья гимнастическая
69	Станция 3-х позиционная в комплекте с ручками
70	Стенка гимнастическая «шведская»
71	Стенка шведская
72	Стойка для приседаний
73	Стойка для хранения гантелей фитнес в комплекте с хромированными гантелями
74	Стойка для хранения дисков на 50 мм (на 6 позиций) МВ 1,15
75	Стойка для хранения дисков на 50мм
76	Стойка комбинированная (комбинированный станок)
77	Стойка под гантели МВ 1,18
78	Стойка под диски
79	Сумка для мячей
80	Табло перекидное
81	Тактическая доска
82	Тележка для мячей
83	Теннисный стол
84	Тонометр
85	Тренажер - голень сидя (свободные веса) МВ 4.10
86	Тренажер - грудь – машина (Баттерфляй) БТ-105
87	Тренажер - для мышц бедра - разгибатель БТ-107
88	Тренажер - для мышц бедра - сгибатель БТ-108
89	Тренажер - скамейка для прессы регулируемая БТ-31
90	Тренажер - станок для разгибания спины (гиперэкстензия угловая) БТ-313
91	Тренажер - стойка под штанги настенная для 5-ти комплектов БТ-407
92	Тренажер - торс - машина скручивание (грузоблок) МВ 3,34
93	Тренажер гребной профессиональный
94	Тренажер для приводящих и отводящих мышц бедра БТ-109
95	Тренажер профессиональный эллиптический
96	Труба зрительная
97	Гурник настенный
98	Штанга "олимпийская" МВ-Barbell
99	Штанга "Олимпийская" в комплекте
100	Штанга "Олимпийская" ф50мм

101	Штанга для пауэрлифтинга ф50мм
102	Электронное табло для баскетбола
103	Электростимулятор лабораторный п/л 2708

10.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

По дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» проводятся практические занятия.

Практические занятия направлены на приобретение практических навыков. Занятия проводятся путем решения конкретных задач в аудитории.

Вид учебных занятий	Деятельность студента
Практическое занятие	Конспектирование рекомендуемых источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа студентов способствует глубокому усвоению учебного материала и развитию навыков самообразования. Самостоятельная работа предполагает следующие составляющие: - работа с текстами: учебниками, справочниками, дополнительной литературой, а также проработка конспектов лекций; - выполнение домашних заданий и расчетов; - работа над темами для самостоятельного изучения; - участие в работе студенческих научных конференций, олимпиад; - подготовка к промежуточной аттестации.
Подготовка к промежуточной аттестации	Готовиться к промежуточной аттестации следует систематически, в течение всего семестра. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц-полтора до промежуточной аттестации. Данные перед зачетом, зачетом, зачетом, зачетом, зачетом три дня эффективнее всего использовать для повторения и систематизации материала.

6 Лист регистрации изменений

№ п/п	Перечень вносимых изменений	Дата внесения изменений	Подпись заведующего кафедрой, ответственной за реализацию ОПОП
1	Внесены изменения в рабочие программы дисциплин в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	30.08.2018	
2	Внесены изменения в рабочие программы дисциплин в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2019	
3	Внесены изменения в рабочие программы дисциплин в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2020	
4	Внесены изменения в рабочие программы дисциплин в части состава используемого лицензионного программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и справочных информационных систем	31.08.2021	
5	Актуализирован перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины	31.08.2021	