

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Задорожная Людмила Ивановна

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 03.07.2026 15:44:51

Уникальный идентификатор:

faa404d1aeb2a023b5f4a331ee5ddc540496512d

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Майкопский государственный технологический университет»

Факультет Филиал в пос. Яблоновском

Кафедра

Управления и таможенного дела

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

Л.И. Задорожная

« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

по направлению подготовки

по профилю подготовки (специализации)

квалификация (степень) выпускника

форма обучения

год начала подготовки

Б1.В.11 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

08.03.01 Строительство

Промышленное и гражданское строительство

Бакалавр

Очная, Заочная, Очно-заочная

2026

Майкоп



Составитель рабочей программы:

доцент, канд. пед. наук

(должность, ученое звание, степень)

Подписано простой ЭП

12.05.2026

(подпись)

Золотарева Джемма

Оганесовна

(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры:

Управления и таможенного дела

(название кафедры)

Заведующий кафедрой:

13.05.2026

Подписано простой ЭП

13.05.2026

(подпись)

Куштанок Светлана

Аскеровна

(Ф.И.О.)

Согласовано:

Руководитель ОПОП

заведующий выпускающей

кафедрой

по направлению подготовки

(специальности)

14.05.2026

Подписано простой ЭП

14.05.2026

(подпись)

Ягубов Эмин Зафар оглы

(Ф.И.О.)

Согласовано:

НБ МГТУ

(название подразделения)

14.05.2026

Подписано простой ЭП

14.05.2026

(подпись)

И. Б. Берберьян

(Ф.И.О.)



1. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля)

Цель дисциплины: Целью элективной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 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 привычки 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.



2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП по направлению подготовки (специальности)

Дисциплина входит в перечень дисциплин вариативной части ОП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека, валеологии.

Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Курс «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» тесно связан с дисциплинами: прикладная физическая культура, безопасность жизнедеятельности, концепция современного естествознания, история.



3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей(их) компетенции(й):

УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
УК-7.2	Использует основы физической культуры для сознательного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности



4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы. Общая трудоемкость дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий	Итого часов	з.е.
		За	Пр		
Курс 1	Сем. 1	1	68	68	
Курс 1	Сем. 2	1	68	68	
Курс 2	Сем. 3	1	68	68	
Курс 2	Сем. 4	1	68	68	
Курс 3	Сем. 5	1	34	34	
Курс 3	Сем. 6	1	34	34	

Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения.

		Формы контроля (количество)		Виды занятий				Итого часов	з.е.
		За	Контр	Лек	КРАТ	Контроль	СР		
Курс 3	Сем. 6	1	1	8	0.25	3.75	188	200	
Курс 3	Сем. 5			2			138	140	

Объем дисциплины и виды учебной работы по очно-заочной форме обучения.

		Формы контроля (количество)	Виды занятий			Итого часов	з.е.
		За	Пр	СРП	СР		
Курс 1	Сем. 1	1	6	0.25	133.75	140	
Курс 1	Сем. 2	1	6	0.25	193.75	200	



5. Структура и содержание учебной и воспитательной деятельности при реализации дисциплины

5.1. Структура дисциплины для очной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Недел я семе стра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоёмкость (в часах)								Формы текущего/проме жуточного контроля успеваемости текущего (по неделям семестра), промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контро ль	СР	СЗ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Практический (основной)	1-8			60						Медико-педагогический контроль
1	Практический (тестирование)	9-16			8						Тестирование
1	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
2	Практический (основной)	1-8			60						Медико-педагогический контроль
2	Практический (тестирование)	9-16			8						Тестирование
2	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
3	Практический (основной)	1-8			60						Медико-педагогический контроль
3	Практический (тестирование)	9-16			8						Тестирование
3	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
4	Практический (основной)	1-8			60						Медико-педагогический контроль
4	Практический (тестирование)	9-16			8						Тестирование
4	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
5	Практический (основной)	1-8			30						Медико-педагогический контроль
5	Практический (тестирование)	9-16			4						Тестирование
5	Промежуточная аттестация	17									Зачет в устной форме
6	Практический (основной)	1-8			30						Медико-педагогический контроль
6	Практический (тестирование)	9-16			4						Тестирование
	ИТОГО:				340						

5.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Практический (основной)	2						85	
5	Практический (тестирование)	2						78	
6	Практический (основной)	2						85	
6	Практический (тестирование)	2						78	
6	Промежуточная аттестация	2				0.25	3.75		
	ИТОГО:	10				0.25	3.75	326	

5.3. Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения.

Сем	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)							
		Лек	Лаб	ПР	СРП	КРАТ	Контроль	СР	СЗ
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11
	Практический (основной)							86	
	Практический (тестирование)			4				78	
	Промежуточная аттестация								
	Практический (основной)			4				86	
	Практический (тестирование)			4	0.5			77,5	
	Промежуточная аттестация								
	ИТОГО:			12	0.5			327.5	

5.4. Содержание разделов дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», образовательные технологии

Учебным планом не предусмотрено

5.5. Практические занятия, их наименование, содержание и объем в часах

Сем	№ раздела дисциплины	Наименование практических занятий	Объем в часах		
			ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6
1,5	Практический (основной)	Технико-тактическая подготовка	60		
1,5	Практический (тестирование)	Тестирование	8		
1	Промежуточная аттестация				
2,6	Практический (основной)	Технико-тактическая подготовка	60		
2,6	Практический (тестирование)	Тестирование	8		
2,6	Промежуточная аттестация				
3	Практический (основной)	Технико-тактическая подготовка	60		
3	Практический (тестирование)	Тестирование	8		
3	Промежуточная аттестация				
4	Практический (основной)	Технико-тактическая подготовка	60		2
4	Практический (тестирование)	Тестирование	8		2
4	Промежуточная аттестация				
5	Практический (основной)	Технико-тактическая подготовка	30		2
5	Практический (тестирование)	Тестирование	4		2
5	Промежуточная аттестация				
6	Практический (основной)	Технико-тактическая подготовка	30		2
6	Практический (тестирование)	Тестирование	4		2
6	Промежуточная аттестация				
	ИТОГО:		340		12

Симуляционные занятия, их наименование, содержание и объем в часах

Учебным планом не предусмотрено

5.6. Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах

Учебным планом не предусмотрено

5.7. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Учебным планом не предусмотрено

5.8. Самостоятельная работа студентов

Содержание и объем самостоятельной работы студентов

Сем	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах		
				ОФО	ЗФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6	7
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Составление плана-конспекта	1-4неделя		36	32,8
	Социально-биологические основы физической культуры	Составление плана-конспекта	5-8неделя		36	32,8
	Основы здорового образа жизни студентов	Составление плана-конспекта	9-11неделя		36	32,8
	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Составление плана-конспекта	12-14неделя		36	32,8
	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	Составление плана-конспекта	15-17неделя		36	32,8
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Составление плана-конспекта	1-5неделя		36	32,8
	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Составление плана-конспекта	6-10неделя		36	32,8
	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Составление плана-конспекта	11-13неделя		36	32,8
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Составление плана-конспекта	11-13неделя		38	32,8
	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Составление плана-конспекта	14-17неделя			32,8
	ИТОГО:				326	328

5.9. Календарный график воспитательной работы по дисциплине

Модуль	Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	10.2026 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	День здоровья обучающихся	Спортивно-массовое мероприятие	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2; ОПК-2.1;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-	02.2027 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	Турнир учебных групп по волейболу	Спортивное соревнование	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2; ОПК-2.1;

Модуль	Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий					
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	09.2027 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	Осенняя спортивная эстафета «Сильные, смелые, ловкие»	Командная эстафета	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2; ОПК-2.1;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	02.2028 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	Соревнования по общей физической подготовке	Спортивное соревнование	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2; ОПК-2.1;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	09.2028 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивно-патриотическое мероприятие «Готов к службе и защите»	Спортивно-прикладное мероприятие	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2; ОПК-2.1;
Модуль 6 Досуговая, творческая и социально-культурная деятельность по организации и проведению значимых событий и мероприятий	02.2029 филиал МГТУ в поселке Яблоновском	Спортивный праздник «Старт к профессии: сила, выносливость, безопасность»	Спортивно-массовое мероприятие	Золотарева Д.О.	УК-7.1; УК-7.2; ОПК-2.1;

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).

6.1. Методические указания (собственные разработки)

Название	Ссылка
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика) : учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; составители: Иващенко Т.А., Манченко Т.В. - Майкоп, 2022. - 106 с. - Прил.: с. 82-102. - Режим доступа: свободный. - Библиогр.: с. 102-106 (40 назв.)	http://lib.mkgtu.ru:8002/utills/libdata.php?id=1000043022&DOK=0B9DB7&BASE=0007AA
791(07) С 23 Сборник методических указаний к практическим занятиям по учебной дисциплине "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" / ФГБОУ ВО "МГТУ", Фил. ФГБОУ ВО "МГТУ" в пос. Яблоновском, Каф. упр. и таможен. дела ; составитель Гаспарян Д.О. - Майкоп, 2024. - 144 с. - Текст : электронный. - ЭБ НБ МГТУ. - URL: http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100049706 . - Режим доступа: свободный. - Библиогр.: с. 142-144 (23 назв.)	https://lib.mkgtu.ru/utills/libdata.php?id=2100049706

6.2. Литература для самостоятельной работ

Название	Ссылка
Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410	https://urait.ru/bcode/560410
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика) : учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; составители: Иващенко Т.А., Манченко Т.В. - Майкоп, 2022. - 106 с. - Прил.: с. 82-102. - Режим доступа: свободный. - Библиогр.: с. 102-106 (40 назв.)	http://lib.mkgtu.ru:8002/utills/libdata.php?id=1000043022&DOK=0B9DB7&BASE=0007AA
Элективные курсы по физической культуре и спорту на основе спортивных игр : учебно-методическое пособие / А.М. Дубов, И.В. Кулькова, Н.Ю. Бурнашова [и др.] ; под ред. А.М. Дубова, И.В. Кульковой. - 2-е изд. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. - 244 с. - Текст : электронный. - ЭБС IPR SMART. - IPR. - URL: https://www.iprbookshop.ru/145667.html . - Режим доступа: по подписке. - ISBN 978-5-4263-1033-9	https://www.iprbookshop.ru/145667.html

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

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:



- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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



7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапы формирования компетенции (номер семестр согласно учебному плану)			Наименование учебных дисциплин, формирующие компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОФО	ЗФО	ОЗФО	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни			
8	9	9	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
4	4	4	Технологическая практика
8	9	9	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
56	5	56	Физическая культура и спорт
123456	56	12	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
6	6	6	Строевая подготовка, военная топография
УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознательного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности			
4	4	4	Технологическая практика
8	9	9	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
56	5	56	Физическая культура и спорт
123456	56	12	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
8	9	9	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
6	6	6	Строевая подготовка, военная топография

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
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 социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни					
Знать: нормы здорового образа жизни и требования к уровню физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Устный опрос, тестирование
Уметь: использовать методы и	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие	Сформированные умения	



Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворит ельно	удовлетворител ьно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных целей			ошибки		
Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья и физического совершенствования	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков допускаются пробелы	Успешное и систематическое применение навыков	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознательного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности					
Знать: требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; иметь представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	Практическое задание, выполнение контрольных нормативов, зачет
Уметь: оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности и физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	
Владеть: основами оздоровительной физической	Частичное владение навыками	Несистематическое применение навыков	В систематическом применении навыков	Успешное и систематическое применение навыков	



Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
1	2	3	4	5	6
культуры с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности			допускаются пробелы		

7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Для проведения занятий по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» все студенты по результатам медицинского обследования распределяются на специальные группы. Распределение проводится в начале учебного года по результатам диспансеризации с учетом состояния здоровья, физического развития. В группы адаптивной физической культуры зачисляются студенты-инвалиды, имеющие ярко выраженные, существенные отклонения в состоянии здоровья, тяжелые формы хронических заболеваний, но не имеющие медицинских показаний по ограничению физических нагрузок. Студенты этой группы в зависимости от характера заболевания делятся на следующие группы: А, Б, В. Группа А формируется из студентов с заболеваниями органов чувств: с нарушениями зрения и слуха. Группа Б состоит из студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата, в том числе и передвигающихся на кресле-коляске. Группа В комплектуется из студентов с соматическими заболеваниями имеющих медицинские противопоказания.

Разделы программы	Распределение по группам		
	Группа А	Группа Б	Группа В
Теоретические и методологические сведения лежащие в основе практических занятий курса	Теоретические и методологические сведения лежащих в основе практических занятий курса изучается студентами всех групп. Для студентов, не имеющих возможности посещать занятия по объективным причинам, необходимые материалы предоставляются в электронном варианте в виде файлов с лекциями, презентациями и другими методическими материалами, а также им может быть рекомендован обзор Интернет ресурсов и других мультимедийных и медийных ресурсов.		
Практические занятия (в объеме часов предусмотренных программой курса)	Общая и адаптивная физическая подготовка (аудиторная, в группах АФК университета, секциях по адаптивным видам спорта региона). В отдельных случаях (временное освобождение от практических занятий по медицинским показаниям) допускается самостоятельная работа студента по освоению программы курса.		
Основные средства практического курса	Упражнения и дополнительные средства ФК и сорта: ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с нарушениями и заболеваниями органов зрения и слуха	Упражнения и дополнительные средства ФК и спорта: СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в том передвигающихся в креслах-колясках	Упражнения и дополнительные средства ФК и сорта: ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта для инвалидов с соматическими заболеваниями



Особенности применения средств ФК и АФК при проведении практических занятий курса	Подвижные занятия по легкой атлетике, ОФП, СПФ, АФП, АФК, ППФП, адаптивных видов спорта проводятся в спортзале и на площадке на открытом воздухе для освоения оздоровительной ходьбы и бега, перемещений на колясках для тех, кто не имеет противопоказаний. Спортивные игры. Занятия данного раздела проводятся в виде методико-теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются занятия по настольным и интеллектуальным видам спорта. Присутствие на соревнованиях в роли зрителя и болельщика. Обучение элементам техники спортивных (мини-волейбол), подвижные игры с простейшими способами передвижения. Разработка и применение комплексов упражнений направленных на развитие компенсаторных двигательных функций: направленных на развитие компенсаторных сенсорных функций упражнений в соответствии с нозологической группой. Занятия по гимнастике проводятся в виде методико-теоретических занятий по соответствующим темам. Кроме того, организуются: подвижные занятия по оздоровительной аэробике (индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц, а также атлетической гимнастики (индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы).
---	---

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3	Бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
8	Подъем и опускание туловища из положения	60	50	40	30	25



	лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз					
9	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30
3	Бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине - количество раз	15	12	10	7	5
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - количество раз	15	12	9	7	5
7	В висе поднимание ног до касания перекладины - количество раз	10	7	5	3	2
8	Прыжки через скакалку за 1 мин. - количество раз	190	170	150	130	100
9	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

7.3.2. Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации.

ЗАЧЁТНЫЕ ТЕСТЫ

женщины

мужчины

Упражнение	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 2000м (мин., сек)	10.30	10.50	11.30	12.30	13.00					
Бег 3000м (мин., сек)						12.30	13.00	13.30	14.30	15.30



Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)						15	12	10	7	5
Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	25					

Дисциплина: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Вариант 1

Формируемые компетенции:

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для сознательного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание 1.

Прочитайте и установите последовательность этапов подготовки спортсмена к соревновательному сезону, начиная с этапа, на котором осуществляется базовая общефизическая подготовка.

Запишите в таблицу соответствующую последовательность цифр.

1. Соревновательный этап.
2. Этап восстановления.
3. Предсоревновательный этап.
4. Подготовительный этап.
5. Базовый этап общей физической подготовки.



Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ: 52312.

Задание 2.

Прочитайте и установите правильную последовательность этапов освоения нового комплекса физических упражнений в рамках элективного курса по физической культуре.

Начните с этапа ознакомления с техникой выполнения.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

1. Отработка элементов в усложнённых условиях.
2. Освоение техники упражнения с помощью.
3. Ознакомление с упражнением и демонстрация.
4. Самостоятельное выполнение в стандартных условиях.
5. Контрольное выполнение и оценка результатов.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ: 32415

Задание 3.

Прочитайте и установите последовательность этапов организации учебно-тренировочного занятия в рамках элективной дисциплины по физической культуре.

Запишите в таблицу соответствующую последовательность цифр слева направо.



1. Проведение вводной части с постановкой задач занятия.
2. Заключительная часть с подведением итогов и восстановлением.
3. Основная часть с выполнением учебно-тренировочных заданий.
4. Построение и приветствие.
5. Общеразвивающая разминка и мобилизация мышц.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ: 41532.

Задание 4.

Прочитайте и установите последовательность действий при выполнении упражнений с отягощением (гантели, штанга) в рамках индивидуальной тренировочной программы.

Начните с этапа, предшествующего выполнению основного упражнения.

1. Выбор соответствующего веса и контроль техники выполнения.
2. Постановка цели упражнения и инструктаж по технике.
3. Проведение разминки и активация мышц.
4. Выполнение упражнения с учётом дыхания и нагрузки.
5. Заминка и восстановление дыхания.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--



Ответ: 23145.

Задание 5.

Прочитайте и установите правильную последовательность этапов подготовки и проведения самостоятельной физической тренировки в условиях спортивного зала. Начните с предварительных организационных действий.

1. Проведение общей и специальной разминки.
2. Постановка целей и подбор комплекса упражнений.
3. Выполнение основной части тренировки по плану.
4. Проведение заминки и упражнений на восстановление дыхания.
5. Контроль за самочувствием и фиксация результатов.

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ: 21345.

Задание закрытого типа на установление соответствия

Задание 1.

Установите соответствие между характеристикой и типом физической нагрузки, для которой она характерна.

Для этого к каждому элементу первого столбца подберите позицию из второго столбца.

Впишите в таблицу цифры выбранных ответов, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

ПРИЗНАК

А) выполняется с высокой интенсивностью ТИП КЛЕТОК 1) Анаэробная нагрузка



Б) Требуется длительного поддержания нагрузки

средней интенсивности хромосомы расположены в ядре

2) Аэробная нагрузка

В) Активно развивается выносливость

Г) Основным источником энергии — анаэробный гликолиз

Д) Преимущественно задействуется аэробная система энергообеспечения

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д

Ответ: 12212.

Задание 2.

ХАРАКТЕРИСТИКА

ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

А) Направлена на развитие силы и мощности мышц

1) Силовая подготовка

Б) Включает упражнения с низкой интенсивностью

и большой продолжительностью

2) Выносливостная подготовка

В) Основная цель — развитие гибкости

и подвижности суставов

3) Гибкость и растяжка

Г) Использует тренажёры и свободные веса

Д) Развивает выносливость за счёт аэробных процессов

Е) Применяет растяжку и упражнения на амплитуду движений

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:



А	Б	В	Г	Д

Ответ:123123

Задание 3.

Установите соответствие между характеристикой тренировочного процесса и его видом.

ХАРАКТЕРИСТИКА

- А) Увеличение интенсивности нагрузки для прогрессирования результатов
- Б) Разнообразие упражнений для всестороннего развития физических качеств
- В) Чередование нагрузок и отдыха для восстановления организма
- Г) Проведение тренировок с постепенным ростом объёмов работы
- Д) Использование упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества

ВИД ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРИНЦИПА

- 1) Принцип специализации
- 2) Принцип прогрессирующей нагрузки
- 3) Принцип вариативности
- 4) Принцип цикличности
- 5) Принцип чередования нагрузок и отдыха

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д

Ответ: 23541



Задание 4.

Установите соответствие между физическим качеством и основным методом тренировки, который применяется для его развития.

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО МЕТОД ТРЕНИРОВКИ

А) скорость реакции 1) Плиометрические упражнения

Б) Силовая выносливость

2) Круговая тренировка

3) Статическая и динамическая растяжка

В) гибкость

Г) координация движений

Д) максимальная сила

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д

Ответ: 12345.

Задание 5.

Установите соответствие между процессами тренировки и этапами годичного тренировочного цикла спортсмена. К каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ПРОЦЕССЫ

ЭТАПЫ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

А) Освоение базовой техники упражнений

1) Подготовительный этап

Б) Выступления на соревнованиях 2) Соревновательный этап

В) Постепенное увеличение объёмов тренировочной нагрузки 3) Переходный этап



Г) Восстановление после завершения соревновательного сезона

Д) Отработка тактических действий

Е) Проведение общей физической подготовки

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д

Ответ: 121321

Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора

Задание 1.

Главным признаком правильно построенной разминки перед тренировкой является:

- 1) выполнение упражнений только на одну группу мышц
- 2) постепенное повышение интенсивности движений
- 3) выполнение максимально тяжёлых упражнений в начале
- 4) проведение растяжки только после тренировки

Ответ: 2

Пояснение.

Разминка должна обеспечивать постепенное повышение интенсивности движений, что способствует подготовке сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем к нагрузке, снижает риск травм и повышает эффективность последующей основной части тренировки.

Задание 2.

Принцип постепенного увеличения тренировочной нагрузки отражён в:



- 1) принципе вариативности тренировок
- 2) принципе прогрессирующей нагрузки
- 3) принципе цикличности тренировочного процесса
- 4) принципе индивидуализации подготовки

Ответ:2

Пояснение.

Принцип прогрессирующей нагрузки заключается в том, что для постоянного улучшения спортивных результатов необходимо постепенно увеличивать объём, интенсивность или сложность упражнений. Это позволяет организму адаптироваться к возрастающим требованиям, укрепляет физические качества и снижает риск перетренированности.

Задание 3.

Какова основная роль разминки перед тренировкой?

- 1) Улучшает внешний вид спортсмена
- 2) Обеспечивает транспорт питательных веществ в клетки
- 3) Подготавливает организм к нагрузке, обеспечивая связь между нервной и мышечной системами
- 4) Обеспечивает поступление кислорода из окружающей среды

Ответ:3

Пояснение.

Разминка выполняет ключевую функцию — активизирует нервно-мышечные связи, улучшает координацию движений и повышает скорость реакции. В отличие от дыхательных процессов (ответ 4) или обмена веществ (ответ 2), разминка направлена на согласованную работу всех систем организма перед основной физической нагрузкой, снижая риск травм и повышая эффективность тренировки.

Задание 4.

В отличие от силовых упражнений, аэробные нагрузки преимущественно используют в



качестве основного источника энергии:

- 1) креатинфосфат
- 2) молочную кислоту
- 3) кислород
- 4) гликоген

Ответ:3

Пояснение.

Аэробные нагрузки (бег на длинные дистанции, плавание, езда на велосипеде) выполняются при достаточном поступлении кислорода в организм. Кислород является ключевым компонентом для окислительных процессов, обеспечивающих длительную работу мышц. В отличие от анаэробных упражнений, где энергия вырабатывается без участия кислорода, аэробная тренировка направлена на развитие выносливости и эффективное использование жиров и углеводов в качестве топлива.

Задание 5.

Основная цель разминки перед тренировкой или соревнованием заключается в:

- 1) повышении температуры тела и подготовке мышц, суставов и сердечно-сосудистой системы к нагрузке
- 2) снижении частоты сердечных сокращений и расслаблении организма
- 3) увеличении массы тела за счёт накопления жидкости
- 4) утомлении мышц перед основной работой

Ответ:1

Пояснение.

Разминка способствует постепенному повышению температуры тела, улучшению эластичности мышц и связок, усилению кровообращения и активизации нервной системы. Это снижает риск травм и повышает эффективность последующей физической работы. Снижение



частоты сердечных сокращений и расслабление актуальны в восстановительных упражнениях, а увеличение массы тела и утомление мышц не являются задачами разминки.

Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Задание 1.

Выберите три верных ответа из шести и запишите в таблицу цифры, под которыми они указаны.

Какие из перечисленных ниже действий относятся к методам восстановления после интенсивной физической нагрузки?

1. Проведение статической растяжки мышц после тренировки
2. Применение дыхательных упражнений для нормализации пульса
3. Пропуск приёма жидкости после нагрузки
4. Контрастный душ или криотерапия
5. Полное исключение разминки на следующем занятии
6. Приём углеводно-белковой пищи в первые 30–40 минут после тренировки

Пояснение.

Эффективное восстановление после нагрузки предполагает использование различных средств, направленных на нормализацию функций организма, снижение мышечного тонуса и восполнение энергетических запасов.

К таким методам относятся:

- 1) статическая растяжка мышц после тренировки, которая способствует расслаблению и улучшению эластичности тканей;
- 2) дыхательные упражнения, нормализующие частоту сердечных сокращений и уровень кислорода в крови;
- 4) контрастный душ или криотерапия, помогающие ускорить восстановление и снизить воспалительные процессы в мышцах.



Ответ: 124.

Задание 2.

Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.

Какие из перечисленных ниже факторов относятся к внутренним (эндогенным) причинам утомления спортсмена?

1. Дегидратация организма вследствие обильного потоотделения
2. Снижение запасов мышечного гликогена
3. Высокая температура и влажность окружающей среды
4. Нарушение баланса электролитов в крови
5. Психозэмоциональное перенапряжение
6. Некачественное спортивное питание

Пояснение.

Внутренние (эндогенные) причины утомления связаны с изменениями, происходящими внутри организма спортсмена в результате физической деятельности. К ним относят:

- 2) снижение запасов мышечного гликогена, что ограничивает энергетические возможности;
- 4) нарушение баланса электролитов, влияющее на работу мышц и нервной системы;
- 5) психозэмоциональное перенапряжение, которое способно снижать работоспособность и концентрацию.

Ответ: 245.

Задание 3.

Что из перечисленного может стать причиной травмы опорно-двигательного аппарата у спортсмена? Выберите три верных ответа из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) Проведение полноценной разминки перед тренировкой



- 2) Несоблюдение техники выполнения упражнений
- 3) Использование защитного спортивного инвентаря
- 4) Резкое увеличение тренировочной нагрузки
- 5) Игнорирование сигналов организма о боли и усталости
- 6) Планомерное увеличение интенсивности тренировок

Пояснение.

Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов чаще всего возникают при сочетании неблагоприятных факторов, связанных с нарушением техники и режима тренировок.

К основным причинам относятся:

несоблюдение техники выполнения упражнений, что увеличивает риск повреждения суставов, связок и мышц;

резкое увеличение тренировочной нагрузки, приводящее к перегрузке тканей;

игнорирование сигналов организма о боли и усталости, что способствует развитию хронических повреждений.

Полноценная разминка и использование защитного инвентаря напротив, помогают предотвратить травмы, а постепенное увеличение нагрузки является элементом правильной тренировки.

Ответ: 245.

Задание 4.

Выберите три верных ответа из шести. К аэробным видам физических упражнений относятся:

- 1) Плавание в умеренном темпе
- 2) Бег на короткие дистанции (спринт)
- 3) Езда на велосипеде



4) Подъём штанги на максимальный вес

5) Ходьба в быстром темпе

6) Прыжки в длину

Пояснение.

Аэробные упражнения — это виды физической активности, при которых мышцы получают энергию преимущественно за счёт окислительных процессов с участием кислорода, что способствует развитию выносливости и улучшению работы сердечно-сосудистой системы.

К таким упражнениям относятся:

(1) плавание в умеренном темпе;

(3) езда на велосипеде;

(5) ходьба в быстром темпе.

Спринт (2), подъём штанги (4) и прыжки в длину (6) относятся к анаэробным нагрузкам, направленным на развитие силы и скорости, но не выносливости.

Ответ: 135.

Задание 5.

В чём выражается приспособленность марафонца к длительным аэробным нагрузкам?

1) Развитая сеть капилляров в мышцах

2) Наличие высокой максимальной силы мышц

3) Высокая скорость сокращения мышечных волокон

4) Преобладание медленных (аэробных) мышечных волокон

5) наличие кожно-мускульного мешка

6) Наличие крупной мышечной массы



Пояснение.

Приспособленность марафонца к длительным аэробным нагрузкам выражается в особенностях, обеспечивающих эффективный транспорт кислорода и экономичную работу мышц:

- (1) развитая сеть капилляров в мышцах улучшает снабжение тканей кислородом;
- (3) увеличенный объём лёгких повышает эффективность газообмена;
- (5) преобладание медленных мышечных волокон обеспечивает устойчивую работу при продолжительных нагрузках.

Ответ: 135.

Задание открытого типа с развернутым ответом

Задание 1.

Во время тренировочного сбора в спортивном лагере у спортсмена появились жалобы на: острую боль в области голеностопного сустава, затруднение при ходьбе, выраженный отёк и покраснение в месте повреждения. По словам спортсмена, травма была получена во время игры в футбол, когда он неудачно приземлился после прыжка.

1. Какой вид спортивной травмы можно предположить?
2. Какие методы диагностики необходимо применить для подтверждения диагноза?
3. Какие признаки травмы могут быть выявлены при обследовании?

Ответ:

- 1) Растяжение или частичный разрыв связок голеностопного сустава.
- 2) Для подтверждения диагноза необходимо провести клинический осмотр, пальпацию, а также инструментальные методы диагностики — рентгенографию (для исключения перелома) и УЗИ мягких тканей.
- 3) При обследовании могут быть выявлены отёк, локальная болезненность при пальпации, ограничение подвижности сустава, подкожные кровоизлияния.

Задание 2.



К спортивному врачу обратился легкоатлет с жалобами на боль в передней поверхности бедра, усиливающуюся при беге и прыжках, чувство стянутости мышцы, небольшую припухлость в месте боли. При осмотре выявлено: локальное уплотнение в средней трети передней поверхности бедра, болезненность при пальпации, ограничение амплитуды сгибания ноги в тазобедренном суставе. По словам спортсмена, неприятные ощущения появились во время интенсивной тренировки на старте, когда он резко ускорился.

1. Какое повреждение можно предположить?
2. Какой диагноз у спортсмена?
3. Каким образом могло произойти повреждение?

Ответ: 1) Повреждение мышечных волокон передней поверхности бедра.

2) Растяжение или частичный разрыв четырёхглавой мышцы бедра.

3) Травма могла произойти из-за резкого старта с максимальным ускорением без достаточной разминки и растяжки мышц, что привело к перегрузке мышечных волокон.

Задание 3.

Укажите частоту сердечных сокращений (ЧСС) и уровень насыщения крови кислородом (SpO_2) у спортсмена в состоянии покоя и в первые минуты после окончания интенсивной аэробной тренировки. Какое физиологическое явление наблюдается в этот период восстановления?

Ответ:

1. В состоянии покоя у тренированного спортсмена ЧСС составляет в среднем 50–60 ударов в минуту, SpO_2 — около 97–99 %.
2. В первые минуты после интенсивной аэробной нагрузки ЧСС повышается до 140–160 ударов в минуту, SpO_2 может временно снижаться до 94–96 % из-за высокого потребления кислорода тканями.
3. В этот период наблюдается кислородный долг — организм продолжает активно потреблять кислород для восстановления запасов АТФ, креатинфосфата и удаления продуктов обмена (например, молочной кислоты).

Задание 4.

У профессионального бегуна на длинные дистанции выявлен высокий уровень выносливости и низкий пульс в состоянии покоя (около 48 ударов в минуту). Объясните причины таких физиологических особенностей организма спортсмена.



Ответ:

1. В результате многолетних тренировок повышается функциональная емкость сердечно-сосудистой системы: увеличивается объем сердца и сила его сокращений.
2. Происходит экономизация работы сердца — за одно сокращение выбрасывается больший объем крови, что позволяет поддерживать нормальное кровообращение при меньшей частоте ударов.
3. Развивается более плотная капиллярная сеть в мышцах и повышается эффективность утилизации кислорода тканями, что обеспечивает высокий уровень выносливости при нагрузках.

Задание 5.

Во время тестирования спортсмена определили, что при пульсе 150 уд/мин ударный объем сердца составляет 120 мл. Рассчитайте минутный объем крови (МОК) и объясните, что означает полученное значение.

Ответ:

Минутный объем крови рассчитывается по формуле:

$$\text{МОК} = \text{УО} \times \text{ЧСС}$$

где:

МОК — минутный объем крови (мл/мин),

УО — ударный объем (мл),

ЧСС — частота сердечных сокращений (уд/мин).

Подставляем значения:

$$\text{МОК} = 120 \text{ мл} \times 150 \text{ уд/мин} = 18000 \text{ мл/мин}$$

$$\text{МОК} = 18 \text{ л/мин}$$

Таким образом, при интенсивной нагрузке сердце спортсмена перекачивает 18 литров крови в минуту. Это говорит о высокой функциональной мощности сердечно-сосудистой системы и способности организма обеспечивать мышцы достаточным количеством кислорода при работе на высоком уровне интенсивности.



Вариант 2

Задания закрытого типа на установление последовательности

Задание 1.

Прочитайте и установите, в какой последовательности происходят этапы проведения разминки перед тренировкой.

1. Выполнение упражнений на развитие гибкости
2. Лёгкая пробежка или иная аэробная нагрузка
3. Специальные упражнения, имитирующие движения основной тренировки
4. Дыхательные упражнения для стабилизации пульса
5. Суставная гимнастика (вращения, махи, круговые движения)

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ: 25134.

Задание 2.

Прочитайте и установите последовательность этапов восстановления организма спортсмена после интенсивной тренировки в порядке их выполнения.

- 1) Приём жидкости для восполнения потерь
- 2) Лёгкая заминка (ходьба, растяжка)
- 3) Применение восстановительных процедур (массаж, контрастный душ)
- 4) Приём пищи для восполнения энергии



5) Сон и длительный отдых

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ: 21435.

Задание 3.

Прочитайте и установите правильную последовательность стадий подготовки спортсмена к соревнованиям в день старта.

- 1) Проведение разминки
- 2) Психологический настрой и визуализация выступления
- 3) Приём лёгкого углеводного перекуса
- 4) Проверка и подготовка спортивного инвентаря
- 5) Выход на стартовую площадку

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ: 34215.

Задание 4.

Прочитайте и установите последовательность этапов прохождения марафонской дистанции спортсменом. Запишите в таблицу соответствующую последовательность цифр.

- 1) Старт и выход на оптимальный темп



- 2) Финальный ускоренный отрезок (финишный спурт)
- 3) Поддержание равномерного темпа на основной части дистанции
- 4) Получение питания и гидратации на пунктах обслуживания
- 5) Подготовка к финишной прямой (постепенное увеличение темпа)

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ: 13452

Задание 5.

Прочитайте и установите последовательность процессов, происходящих во время проведения силовой тренировки на становой тяге.

1. Подход к штанге и подготовка к подъёму (установка стоп, хват, положение спины)
2. Разминка с лёгким весом
3. Основной рабочий подъём с запланированным весом
4. Фиксация веса в верхней точке и контролируемое опускание
5. Восстановление дыхания и отдых перед следующим подходом

Запишите соответствующую последовательность цифр слева

направо:

--	--	--	--	--

Ответ: 21345.

Задание закрытого типа на установление соответствия



Задание 1.

Установите соответствие между характеристикой вида тренировки и её типом.

ХАРАКТЕРИСТИКА

- А) Развивает силу и мышечную массу
- Б) Выполняется в зоне умеренной интенсивности 30–60 минут
- В) Состоит из коротких отрезков высокой интенсивности, чередующихся с отдыхом
- Г) Основная цель — улучшение работы сердечно-сосудистой системы
- Д) Использует свободные веса и тренажёры

ВИД ТРЕНИРОВКИ

- 1) Силовая тренировка
- 2) Аэробная тренировка
- 3) Интервальная тренировка

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д

Ответ: 12321.

Задание 2.

Установите соответствие между характеристикой тренировочного эффекта и его видом.

ХАРАКТЕРИСТИКА

- А) Проявляется только во время выполнения упражнений и исчезает после окончания нагрузки



Б) Является результатом длительных систематических тренировок

В) Зависит от условий среды (температура, влажность, высота над уровнем моря)

Г) Закрепляется на физиологическом уровне и сохраняется надолго

Д) Может быть утрачена при длительном отсутствии тренировок

ВИД ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭФФЕКТА

1) Кратковременный

2) Долговременный

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д

Ответ: 12122.

Задание 3.

Установите соответствие между примерами и факторами, влияющими на результативность спортсмена: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ПРИМЕРЫ

А) Высокая температура воздуха во время соревнований

Б) Смена покрытия беговой дорожки с резинового на грунтовое

В) Повышение мотивации в результате командной поддержки

Г) Конкуренция между участниками за лидерство в забеге

Д) Взаимодействие между игроками одной команды во время матча

ФАКТОРЫ



1) Внешний (условия среды)

2) Социально-психологический

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д

Ответ: 11222.

Задание 4.

Установите соответствие между признаком и видом физической подготовки, для которого этот признак характерен.

ПРИЗНАК

А) Развивает максимальную силу мышц

Б) Укрепляет сердечно-сосудистую систему

В) Повышает выносливость

Г) Улучшает гибкость суставов

Д) Способствует увеличению мышечной массы

Е) Улучшает работу дыхательной системы

ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1) Силовая подготовка

2) Аэробная подготовка

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д



Ответ: 122212.

Задание 5.

Установите соответствие между процессами, происходящими на разных этапах тренировочного цикла спортсмена: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

ПРОЦЕССЫ

- А) Постепенное увеличение тренировочных нагрузок
- Б) Проведение соревновательных стартов
- В) Восстановление после нагрузки (сон, массаж, питание)
- Г) Отработка соревновательной тактики
- Д) Повышение интенсивности тренировок до пикового уровня
- Е) Плановое снижение нагрузок перед важным стартом

СТАДИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

- 1) Подготовительный этап
- 2) Соревновательный этап
- 3) Восстановительный этап

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами

А	Б	В	Г	Д

Ответ: 123212.

Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора



Задание 1.

Каково основное преимущество интервальной тренировки по сравнению с равномерной аэробной нагрузкой?

- 1) Более эффективное развитие выносливости и скорости
- 2) Меньшая нагрузка на сердечно-сосудистую систему
- 3) Отсутствие необходимости в разминке
- 4) Возможность полностью избежать утомления

Ответ: 1

Пояснение.

Интервальная тренировка — это метод чередования периодов высокой интенсивности с фазами активного отдыха. Такой подход позволяет одновременно развивать как аэробные, так и анаэробные способности, улучшает скорость, силу и выносливость. В отличие от равномерной тренировки, интервальная нагрузка стимулирует более широкий спектр адаптационных изменений в организме, повышает эффективность кислородного обмена и способствует улучшению спортивных результатов. При этом разминка перед началом обязательна, а утомление — естественный процесс, связанный с интенсивной работой.

Задание 2.

Что лежит в основе разделения спортсменов на весовые категории в единоборствах?

- 1) Рост спортсмена
- 2) масса тела
- 3) Возраст спортсмена
- 4) Опыт участия в соревнованиях

Ответ: 2

Пояснение.

В единоборствах (бокс, борьба, дзюдо и др.) спортсменов разделяют на весовые категории, чтобы обеспечить равные условия и снизить риск травм. Основой для такого разделения



является масса тела — этот показатель напрямую влияет на силу, инерцию и динамику движений спортсмена. Вес спортсмена фиксируется во время официального взвешивания перед соревнованиями, и именно по его значению определяется категория, в которой он будет выступать.

Задание 3.

Для определения максимального потребления кислорода (VO_{2max}) у спортсмена используют метод:

- 1) Антропометрический
- 2) Физиологический
- 3) Биомеханический
- 4) Социологический

Ответ: 2

Пояснение.

Физиологический метод основан на регистрации и анализе функций организма во время работы — в данном случае измеряют объём потребляемого кислорода и количество выделяемого углекислого газа при нагрузочных тестах. VO_{2max} является важным показателем аэробной выносливости спортсмена и часто используется для оценки его физической подготовленности.

Антропометрический метод изучает параметры тела (рост, вес, окружности), биомеханический — движение и технику выполнения упражнений, а социологический применяется для изучения мотивации, социальных факторов и отношения к тренировкам.

Задание 4.

Теория суперкомпенсации обобщает представления о:

- 1) Многообразии видов спорта
- 2) Механизме восстановления и повышения работоспособности после нагрузки
- 3) Зародышевом развитии организма спортсмена
- 4) Единстве физической и умственной деятельности



Ответ: 2

Пояснение.

Согласно теории суперкомпенсации, после физической нагрузки организм не только восстанавливает потраченные энергетические ресурсы, но и увеличивает их запас сверх исходного уровня. Этот процесс лежит в основе роста спортивных результатов и правильного планирования тренировочного цикла. При несоблюдении оптимальных интервалов отдыха эффект суперкомпенсации снижается, а при чрезмерных нагрузках может наступить переутомление.

Задание 5.

Какой из перечисленных факторов в наибольшей степени способствует повышению аэробной выносливости спортсмена?

- 1) Увеличение частоты тренировок без контроля интенсивности
- 2) Регулярное выполнение интервальных тренировок в аэробной зоне пульса
- 3) Использование исключительно силовых упражнений
- 4) Максимальное сокращение времени восстановления между тренировками

Ответ: 2

Пояснение.

Интервальные тренировки в аэробной зоне (60–80% от максимального пульса) улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют увеличению объёма лёгких и повышению эффективности доставки кислорода к мышцам. Это даёт устойчивое повышение выносливости без риска перетренированности.

Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора

Задание 1.

Какие из перечисленных факторов относятся к антропогенным и могут негативно повлиять на подготовку спортсмена к соревнованиям? Выберите три верных признака из шести и запишите цифры, под которыми они указаны.

- 1) Загрязнение тренировочной зоны мусором



- 2) Наличие автомобильной трассы вблизи стадиона
- 3) Высокая влажность воздуха
- 4) Загрязнение воздуха промышленными выбросами
- 5) Сильная жара в дневные часы
- 6) Постоянный шум от строительных работ рядом с местом тренировок

Ответ: 124.

Пояснение.

Антропогенные факторы — это результат деятельности человека, который может прямо или косвенно снижать эффективность тренировок и ухудшать состояние здоровья спортсмена. К ним относятся:

- (1) загрязнение тренировочной зоны мусором, создающее небезопасные условия для занятий;
- (2) близость автомобильной трассы, приводящая к шумовому и выхлопному загрязнению;
- (4) промышленное загрязнение воздуха, влияющее на работу дыхательной системы.

Задание 2.

Выберите три верных ответа из шести и запишите в таблицу цифры, под которыми они указаны.

По каким признакам можно отнести физическое упражнение к аэробным видам нагрузки?

- 1) Продолжительность выполнения более 20 минут
- 2) Высокая интенсивность на уровне 90–100% от максимального пульса
- 3) Использование преимущественно медленных (аэробных) мышечных волокон
- 4) Основной источник энергии — углеводы и жиры в присутствии кислорода
- 5) Выполнение с большими весами и короткими паузами отдыха



6) Способствует развитию общей выносливости

Ответ: 134.

Пояснение.

Аэробные нагрузки характеризуются длительным выполнением упражнений умеренной интенсивности с преобладанием окислительных процессов в мышцах. Это предполагает:

(1) продолжительность более 20 минут, что даёт возможность активировать устойчивые аэробные процессы;

(3) работу медленных мышечных волокон, способных длительно функционировать при достаточном снабжении кислородом;

(4) использование жиров и углеводов в присутствии кислорода как основного источника энергии.

Задание 3.

Какие признаки характерны для правильной разминки перед тренировкой или соревнованием?

1) Постепенное увеличение интенсивности упражнений

2) Выполнение упражнений с максимально возможной скоростью с первых минут

3) Включение упражнений на подвижность суставов

4) Игнорирование растяжки мышц

5) Подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем к нагрузке

6) Сокращение времени разминки до 1-2 минут для экономии сил

Ответ: 135.

Пояснение.

Эффективная разминка направлена на подготовку организма к предстоящей нагрузке и профилактику травм. Она включает:



(1) постепенное повышение интенсивности движений, чтобы избежать резкого стресса для мышц и суставов;

(3) упражнения на подвижность суставов, обеспечивающие оптимальную амплитуду движений;

(5) активизацию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает снабжение тканей кислородом.

Задание 4.

Выберите три верных ответа из шести и запишите в таблицу цифры, под которыми они указаны.

Какие из перечисленных видов восстановления относятся к активным методам в спорте?

1. Лёгкая пробежка после основной тренировки

2. Сон не менее 8 часов

3. Статическая растяжка мышц

4. Посещение сауны

5. Массаж

6. Медленное плавание в бассейне

Ответ: 136.

Пояснение.

Активные методы восстановления предполагают лёгкую двигательную активность, направленную на ускорение обменных процессов и выведение продуктов метаболизма после нагрузок. К ним относятся:

(1) лёгкая пробежка (заминка);

(3) статическая растяжка мышц, улучшающая эластичность и кровообращение;

(6) медленное плавание, расслабляющее мышцы и суставы.



Сон (2), сауна (4) и массаж (5) относятся к пассивным методам восстановления.

Задание 5.

Выберите три верных ответа из шести. К циклическим видам спорта относятся:

- 1) Плавание
- 2) Лёгкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции)
- 3) Велоспорт
- 4) Гимнастика
- 5) Тяжёлая атлетика
- 6) Прыжки в высоту

Ответ: 123.

Пояснение.

Циклические виды спорта характеризуются многократным повторением однотипных движений в течение длительного времени. К ним относятся:

- (1) плавание — движения выполняются циклично в одном или нескольких стилях;
- (2) бег на средние и длинные дистанции — повторяющиеся циклы шагов;
- (3) велоспорт — циклическое вращение педалей.

Гимнастика (4), тяжёлая атлетика (5) и прыжки в высоту (6) относятся к ациклическим видам спорта, где движения разнообразны и не повторяются в одном и том же ритме на протяжении длительного времени.

Задание открытого типа с развернутым ответом

Задание 1.

Во время тренировочного сбора у спортсмена наблюдалось постепенное улучшение результатов в беге на средние дистанции при использовании метода интервальных тренировок. Через месяц показатели стали стабильно выше на 10% по сравнению с началом



сбора. К какому типу адаптации организма относится такое изменение? В чём заключается его особенность? Почему эффект сохраняется даже после снижения интенсивности тренировок?

Ответ:

- 1) Тип адаптации — тренировочная адаптация, относящаяся к долговременной физиологической адаптации.
- 2) Особенность — перестройка работы сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем под регулярные физические нагрузки, что сопровождается повышением аэробной мощности и эффективности обмена веществ.
- 3) Эффект сохраняется благодаря структурным и функциональным изменениям: увеличению ударного объёма сердца, повышению плотности капиллярной сети в мышцах, росту количества митохондрий. Даже при снижении интенсивности эти изменения не исчезают сразу, так как требуют времени для обратной перестройки.

Задание 2.

Объясните, какие процессы могут происходить в организме человека, если он начнёт выполнять силовые упражнения с большими весами без предварительной разминки.

Ответ:

1. Резкая нагрузка на «холодные» мышцы и суставы может вызвать микротравмы мышечных волокон, растяжения или разрывы связок.
2. Из-за недостаточного кровоснабжения и низкой эластичности тканей увеличивается риск повреждения суставного аппарата.
3. Нарушается координация движений, что повышает вероятность неправильной техники и, как следствие, травм.

Задание 3.

Во время тренировочного сбора два спортсмена одной команды начали подготовку по индивидуальным планам: один быстро показал значительный прогресс в силовых упражнениях, а второй — в упражнениях на выносливость. Почему так произошло? Возможна ли аналогичная ситуация у двух спортсменов, которые тренируются по абсолютно идентичным планам, с одинаковым объёмом и интенсивностью? Дайте аргументированный ответ.

Пояснение.

1. Причина: разница в генетически обусловленных типах мышечных волокон и



индивидуальных физиологических особенностях (процент быстрых и медленных волокон, аэробная и анаэробная мощность, скорость восстановления).

2. Механизм возникновения: у спортсмена с преобладанием быстрых мышечных волокон быстрее растут показатели силы и мощности, а у спортсмена с преобладанием медленных — выносливость.

3. Разные планы тренировок усиливают эти различия, так как каждый спортсмен получает нагрузку, оптимально соответствующую его физиологическим возможностям.

4. При идентичных планах тоже возможна разница в результатах, так как генетические и физиологические параметры остаются разными — один организм лучше адаптируется к силовой работе, другой — к выносливостной.

Задание 4.

Во время забега спортсмен преодолевает дистанцию, делая в среднем 180 шагов в минуту. Сколько шагов он сделает за 12 минут? В ответе запишите только соответствующее число.

Ответ: 2160.

Количество шагов вычисляется по формуле:

Шаги=Частоташаговвминуту×Времявминутах

Подставляем значения:

$180 \times 12 = 2160$ шагов

Таким образом, за 12 минут спортсмен сделает **2160 шагов**.

Задание 5.

Во время проведения летнего тренировочного лагеря на открытом стадионе в южном регионе у нескольких спортсменов появились симптомы теплового удара: головокружение, слабость, учащённое сердцебиение, тошнота. С какими факторами можно связать возникновение этого состояния? Перечислите меры профилактики.

Ответ:

Тепловой удар развивается из-за перегрева организма при высокой температуре воздуха, интенсивной физической нагрузке и недостаточном поступлении жидкости. Основные факторы: прямая солнечная радиация, высокая влажность, отсутствие перерывов для охлаждения и питья.



Необходимые меры профилактики:

проводить тренировки в утренние или вечерние часы при более низкой температуре;

использовать лёгкую и светлую спортивную одежду, обеспечивающую вентиляцию;

регулярно пить воду или изотонические напитки во время занятий;

делать паузы для отдыха в тени;

следить за самочувствием спортсменов и при первых признаках перегрева прекращать нагрузку.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Требования к выполнению тестового задания

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

- закрытая форма – наиболее распространенная форма и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т.п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представлены несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил;

- открытая форма – вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие – части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»);

- установление соответствия – в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;

установление последовательности – предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

Цель тестовых заданий – заблаговременное ознакомление студентов с теорией изучаемой



темы по курсу «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и ее закрепление.

Тесты сгруппированы по темам. Количество тестовых вопросов в разделе различно, что обусловлено объемом изучаемого материала и ее трудоемкостью.

Формулировки вопросов построены по следующим основным принципам:

Выбрать верные варианты ответа.

В пункте приведены конкретные вопросы и варианты ответов. Студенту предлагается выбрать номер правильного ответа из предлагаемых вариантов. При этом следует учесть важное требование: в ответах к заданию обязательно должен быть верный ответ, и он должен быть только один.

Критерии оценки знаний при проведении тестирования

Отметка «отлично» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 85% тестовых заданий;

Отметка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа не менее чем 70 % тестовых заданий;

Отметка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа не менее 50 %;

Отметка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа менее чем на 50 % тестовых заданий.

Результаты текущего контроля используются при проведении промежуточной аттестации.

Требования к проведению зачета

Зачет – форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала лекционных, практических и семинарских занятий по дисциплине.

Критерии оценки знаний на зачете:

Зачет может проводиться в форме устного опроса или по вопросам, с предварительной подготовкой или без подготовки, по усмотрению преподавателя.

Вопросы утверждаются на заседании кафедры и подписываются заведующим кафедрой. Преподаватель может проставить зачет без опроса или собеседования тем студентам, которые активно участвовали в семинарских занятиях.

Шкала оценивания: двухбалльная шкала – не зачтено (не выполнено); зачтено (выполнено).

Оценка **«зачтено»** ставится обучающемуся, ответ которого свидетельствует:

- о полном знании материала по программе;
- о знании рекомендованной литературы,
- о знании концептуально-понятийного аппарата всего курса и принимавший активное участие на семинарских занятиях, а также содержит в целом правильное и аргументированное изложение материала.

Оценка **«незачтено»** ставится обучающемуся, имеющему существенные пробелы в знании основного материала по программе, а также допустившему принципиальные ошибки при изложении материала.





8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература

Название	Ссылка
Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586266 (дата обращения: 19.04.2026).	https://urait.ru/bcode/586266 (дата обращения: 19.04.2026)
Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/560410	https://urait.ru/bcode/560410
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика) : учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; составители: Иващенко Т.А., Манченко Т.В. - Майкоп, 2022. - 106 с. - Прил.: с. 82-102. - Режим доступа: свободный. - Библиогр.: с. 102-106 (40 назв.)	http://lib.mkgstu.ru:8002/utills/libdata.php?id=1000043022&DOK=0B9DB7&BASE=0007AA

8.2. Дополнительная литература

Название	Ссылка
Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566879	https://urait.ru/bcode/566879
Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/564728	https://urait.ru/bcode/564728
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (атлетическая гимнастика) : учебно-методическое пособие / ФГБОУ ВО Майкоп. гос. технол. ун-т ; составители: Иващенко Т.А., Манченко Т.В. - Майкоп, 2022. - 106 с. - Прил.: с. 82-102. - Режим доступа: свободный. - Библиогр.: с. 102-106 (40 назв.)	http://lib.mkgstu.ru:8002/utills/libdata.php?id=1000043022&DOK=0B9DB7&BASE=0007AA

8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

Znaniyum.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО "Научно-издательский центр Инфра-М". – Москва, 2011 - - URL: <http://znaniyum.com/catalog> (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. <http://znaniyum.com/catalog/> IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания "Ай Пи Ар Медиа". – Саратов, 2010 - . - URL: <http://www.iprbookshop.ru/586.html> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным



электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. <http://www.iprbookshop.ru/586.html> ЭБС «Консультант студента». Коллекция Аграрные науки. Архитектура и строительство : студенческая электронная библиотека : сайт / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, 2012. - . - URL: http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-019.html?SSr= - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения (ФГОС ВО 3+) к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы, для СПО, ВО и аспирантуры. http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-019.html?SSr=4701341593137fa65d2052astarodub_irina eLIBRARY.RU. : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. - . - URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Платформа eLIBRARY.RU была создана в 1999 году по инициативе Российского фонда фундаментальных исследований для обеспечения российским ученым электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года eLIBRARY.RU начала работу с русскоязычными публикациями и ныне является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> CYBERLENINKA : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2014. - . - URL: <https://cyberleninka.ru/> - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. КиберЛенинка - это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний. <https://cyberleninka.ru/>



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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основные сведения об изучаемом курсе

Формы проведения занятий

Очная форма обучения: практические занятия – 340 часов.

Очно-заочная форма обучения: практические занятия – 16 часов, самостоятельная работа студентов – 324 часа.

Заочная форма обучения: практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 326 часов.

Формы контроля

Допуском к сдаче зачета является выполнение всех предусмотренных учебным планом практических работ.

Промежуточный контроль - зачет.

Порядок изучения дисциплины

(Последовательность действий студента при изучении дисциплины)

Для студентов очной формы обучения

Учебный план дисциплины предусматривает проведение практических занятий. Материал разбит на разделы, каждый из которых включает практические работы .

Практические занятия предназначены для закрепления теоретического материала, получения практических навыков, формирования отдельных компетенций.

В рабочей программе по дисциплине приводится перечень всех, практических работ, а также основная, дополнительная литература, ссылки на источники из электронной библиотечной системы и сети Интернет.

Промежуточный контроль – зачет - проводится очно, в устной форме

Аудиторные занятия состоят из практических занятий.

В период установочной сессии, студенты знакомятся также с перечнем изучаемых тем, выполняемых практических работ, контрольных вопросов, правилами выполнения заданий, расписанием консультаций.

Промежуточный контроль – зачет - проводится очно, в устной форме

Рекомендации по работе с основной и рекомендованной литературой

В рабочей программе содержится перечень всех изучаемых в рамках данного курса тем, практических работ и рекомендованных при их изучении источников. Необходимо помнить, что в конспекте лекций содержится только минимально необходимый теоретический материал, при самостоятельном изучении тем, подготовке к практическим занятиям и промежуточному контролю необходимо пользоваться рекомендованной как основной и дополнительной литературой, так и источниками электронных библиотечных систем и сети Интернет.

Литература, рекомендуемая в качестве основной, наиболее полно отражает содержание данного курса, поэтому при подготовке необходимо преимущественно пользоваться ею, но отдельные из рассматриваемых вопросов лучше освещены в специальных источниках, которые приводятся в списке дополнительной литературы. Также туда отнесены источники, содержащие необходимый справочный материал, дающие ретроспективный обзор рассматриваемых тем, необходимые при подготовке докладов, рефератов.

Рекомендации по работе с тестовой системой

Промежуточное тестирование является одним из видов контроля знаний студентов, позволяющим преподавателю выставить оценку в ведомость учета успеваемости. Преподаватель имеет право проводить дополнительные мероприятия по выявлению достижений студента для обоснованного выставления оценки

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

10.1. Перечень необходимого программного обеспечения

Название
7-Zip Свободная лицензия
Adobe Reader DC Свободная лицензия
Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия
Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095
Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401

10.2. Перечень необходимых информационных справочных систем:

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам:

Название
Znaniy.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. – Москва, 2011 - - URL: http://znaniy.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znaniy.com/catalog/
IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания 'Ай Пи Ар Медиа'. – Саратов, 2010 - . - URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html
eLIBRARY.RU. : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000. - . - URL: https://elibrary.ru/ - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Платформа eLIBRARY.RU была создана в 1999 году по инициативе Российского фонда фундаментальных исследований для обеспечения российским ученым электронного доступа к ведущим иностранным научным изданиям. С 2005 года eLIBRARY.RU начала работу с русскоязычными публикациями и ныне является ведущей электронной библиотекой научной периодики на русском языке в мире. https://elibrary.ru/defaultx.asp

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

Название
Znaniy.com. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / ООО 'Научно-издательский центр Инфра-М'. – Москва, 2011 - - URL: http://znaniy.com/catalog (дата обновления: 06.06.2019). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. http://znaniy.com/catalog/
ЭБС «Консультант студента». Коллекция Аграрные науки. Архитектура и строительство : студенческая электронная библиотека : сайт / ООО «Политехресурс». Электронная библиотека технического вуза. – Москва, 2012. - . - URL: http://www.studentlibrary.ru/ - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов третьего поколения (ФГОС ВО 3+) к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы, для СПО, ВО и аспирантуры. http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2016-019.html?SSr=4701341593137fa65d2052astarodub_irina
Национальная электронная библиотека (НЭБ) : федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека. – Москва, 2004 - - URL: https://нэб.рф/ . - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. НЭБ - проект Российской государственной библиотеки. Начиная с 2004 г. Проект Национальная электронная библиотека (НЭБ)



Название
разрабатывается ведущими российскими библиотеками при поддержке Министерства культуры Российской Федерации. Основная цель НЭБ - обеспечить свободный доступ гражданам Российской Федерации ко всем изданным, издаваемым и хранящимся в фондах российских библиотек изданиям и научным работам, – от книжных памятников истории и культуры, до новейших авторских произведений. В настоящее время проект НЭБ включает более 1.660.000 электронных книг, более 33.000.000 записей каталогов. Электронная библиотека: библиотека диссертаций : сайт / Российская государственная библиотека. – Москва : РГБ, 2003. – URL: http://diss.rsl.ru/?lang=ru. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. В соответствии с приказом генерального директора РГБ № 55 от 02.03.2012 г. пользователям Виртуальных читальных залов разрешен ЗАКАЗ на печать полных текстов диссертаций из ЭБД РГБ. При первом обращении к ресурсам ЭБД РГБ необходимо пройти регистрацию в виртуальном читальном зале РГБ. РОССИЙСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА (РНБ) : сайт / Российская национальная библиотека. – Москва : РНБ, 1998. – URL: http://nlr.ru/. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст: электронный. '... одна из крупнейших в мире и вторая по величине фондов в Российской Федерации – служит российской культуре и науке, хранит национальную память, способствует просвещению населяющих Россию народов и распространению идей гуманизма. ... В фондах Библиотеки хранится более 38,6 млн экз. произведений печати и иных информационных ресурсов, в том числе и на электронных носителях, доступных широкому кругу пользователей. Ежегодно РНБ посещает около 850 тыс. читателей, которым выдается до 5 млн изданий, к ее электронным ресурсам обращаются за год свыше 10 млн удаленных пользователей. ... Сохраняя культурную и историческую преемственность, верность библиотечным традициям, заложенным еще в Императорской Публичной библиотеке, РНБ сегодня — современное информационное учреждение, оснащенное новейшим оборудованием и своевременно отвечающее на насущные вызовы времени.' (цитата с сайта РНБ: http://nlr.ru/nlr_visit/RA1162/rnb-today) https://нэб.рф/
IPRBooks. Базовая коллекция : электронно-библиотечная система : сайт / Общество с ограниченной ответственностью Компания 'Ай Пи Ар Медиа'. – Саратов, 2010 - . – URL: http://www.iprbookshop.ru/586.html - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст электронный. Является распространенным образовательным электронным ресурсом для высших и средних специальных учебных заведений, научно-исследовательских институтов, публичных библиотек, приобретающих корпоративный доступ для своих обучающихся, преподавателей и т.д. ЭБС включает учебную и научную литературу по направлениям подготовки высшего и среднего профессионального образования. http://www.iprbookshop.ru/586.html



11. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименования специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный зал; Многофункциональный зал игровых видов спорта; Стрелковый тир (Ф_спорт-Е-100) 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, дом № 11, Здание спорткомплекса	Спортивное оборудование и инвентарь: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, маты спортивные, скамьи гимнастические; мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; наборы для бадминтона, скакалки. Стрелковый тир (мобильный): стрелковый стенд, пулеуловитель, стрелковый стол; пневматическое оружие - 3 шт.	7-Zip Свободная лицензия Adobe Reader DC Свободная лицензия Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095 Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (Ф_админ-А-101) 385140, Республика Адыгея, Тахтамукайский район, пгт. Яблоновский, ул. Связи, дом № 11, Административное здание	рабочее место преподавателя; учебная мебель на 60 посадочных мест, доска, мультимедийное оборудование (проектор, экран)	7-Zip Свободная лицензия Adobe Reader DC Свободная лицензия Microsoft .NET Framework 4.7 Свободная лицензия Microsoft Office Word 2010 Номер продукта 14.0.6024.1000 SP1 MSO 02260-018-0000106-48095 Антивирус kaspersky endpoint security Лицензионный договор от 17.02.2021 № 203-20122401

