

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: декан ФЛиМК

Дата подписания: 14.08.2024 12:14:31

Уникальный программный ключ:

abd894de8ff3e434f187dcddc5d14b3be82fda3f663e010c359e4ba6bb821c5e

## АННОТАЦИЯ

### К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Методика использования технических средств в физкультурно-оздоровительной деятельности

направление подготовки (специальность) \_\_\_\_\_ 49.04.01

(шифр согласно ФГОС)

#### Физическая культура

и Журналистика подготовки (специальности)

форма обучения \_\_\_\_\_ очная

(очная, очно-заочная, заочная)

**Цель преподавания дисциплины** – формирование у студентов систематизированных знаний в области использования тренажерных технологий в различных видах физической подготовки; формирование профессионального мышления, умений, навыков и компетенций; развитие и воспитание личностных качеств готовности к профессиональной.

#### **Задачи изучения дисциплины:**

- приобретение студентами профессиональных знаний в области использования тренажерных технологий;
- воспитание у студентов способности осмысливать полученную информацию, относящуюся к физической подготовке и определять эффективные пути ее использования в будущей профессиональной деятельности;
- привитие студентам опыта творческой деятельности, умений анализировать и проектировать физкультурно-спортивную работу;
- обеспечить применение студентами усвоенных знаний и технологий в научно-исследовательской, самостоятельной работе и практической деятельности.

#### **Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины:**

**УК-1.1** Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними.

**УК-1.2** Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению.

**УК-1.4** Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарных подходов

**УК-1.5** Использует логико-методологический инструментарий для критической оценки современных концепций философского и социального характера в своей предметной области.

**УК-6.1** Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.

**УК-6.2** Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям.

**УК-6.3** Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.

**ПК-1.1** Разрабатывает стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта

**ПК-1.2** Проектирует основные мероприятия и мероприятия ее реализации

**ПК-1.3** Осуществляет планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций

**ПК-3.1** Осуществляет поиск по проблеме исследования, анализирует современные теории, инновационные методы и технологии в подготовке спортсменов

**ПК-3.2** Систематизирует и интерпретирует информацию по проблеме исследования

**ПК-3.3** Применяет обоснованные формы, методы и технологии подготовки спортсменов

#### Разделы дисциплины:

1. Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров Основы построения занятий с использованием тренажеров
2. Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся
3. Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно- тренировочных занятиях с занимающимися
4. Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажерах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажерах
5. Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения

Таблица - Содержание дисциплины, структурированное по темам

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров Основы построения занятий с использованием тренажеров	Определение понятия «Тренажер», «тренировочное устройство», «Техническое средство» Классификация тренажеров. Эргономические требования к тренажерам. Гигиенические требования к тренажерам.
2.	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	Тренажеры для развития силы. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития гибкости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития ловкости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития выносливости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития координационных способностей. Характеристики и методика тренировки.
3.	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно- тренировочных занятиях с занимающимися	Тренажеры для формирования двигательных навыков в футболе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в волейболе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в

		<p>хоккее. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в баскетболе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в легкой атлетике.</p> <p>Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в теннисе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в гимнастике. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования правильной техники выполнения движений в плавании.</p> <p>Характеристики и методика использования.</p>
4.	<p>Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах.</p> <p>Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах</p>	<p>Особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников разного возраста. Тренажеры в физической культуре взрослого населения. Требования к тренажерным залам и организация занятий для различных групп населения. Тренажеры и контроль за физической нагрузкой при выполнении упражнений.</p>
5.	<p>Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения</p>	<p>Составление индивидуальных программ развития физических качеств, совершенствования техники двигательного действия, тактики соревновательной деятельности и т.д.</p> <p>Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе. Совместная работа тренеров и учёных.</p>

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

лингвистики и межкультурной

коммуникации

*(наименование ф-та полностью)*



О.Л. Ворошилова

*(подпись, инициалы, фамилия)*

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Методика использования технических средств в

физкультурно-оздоровительной деятельности

*(наименование дисциплины)*

ОПОП ВО

49.04.01 Физическая культура

*шифр и наименование направленности подготовки (специальности)*

направленность (профиль) «Управление в области физической культуры и  
спорта»

*наименование направленности (профиля, специализации)*

форма обучения \_\_\_\_\_

очная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск-2023



# 1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

## 1.1 Цель дисциплины

Формирование системы знаний, умений и навыков о тренажёрных технологиях в современном спорте, типах и видах тренажеров, методах и средствах их использования в различных видах физической подготовки.

## 1.2 Задачи дисциплины

- обобщение и систематизация данных в области использования тренажерных технологий в спорте;
- овладение методикой проведения контроля за эффективностью и рациональностью использования тренажерных технологий в спорте;

## 1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закреплённые за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закреплённого за дисциплиной	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций
код компетенции	наименование компетенции		
УК-1	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	УК-1.1 Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними.	<p><b>Знать:</b> методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами, средствами</b> физической культуры и спорта, а также</p>

			основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма
		<b>УК-1.2</b> Определяет пробелы в информации, необходимой для решения проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению.	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<b>УК-1.4</b> Разрабатывает и содержательно аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарных подходов	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных</p>

			<p>ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
		<p><b>УК-1.5</b> Использует логико-методологический инструментарий для критической оценки современных концепций философского и социального характера в своей предметной области.</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
<b>УК-6</b>	<p>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p><b>УК-6.1</b> Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.</p>	<p><b>Знать:</b> методы, средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные</p>



		<p>здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами</b>, средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>	
		<p><b>УК-6.2</b> Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям.</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p><b>УК-6.3</b> Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, используя инструменты</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды</p>

		<p>непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.</p>	<p>норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>
<b>ПК-1</b>	<p>Способен разрабатывать и обосновывать стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, основные мероприятия и мероприятия ее реализации</p>	<p><b>ПК-1.1</b> Разрабатывает стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта</p>	<p><b>Знать: методы,</b> средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами,</b> средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма</p>

		<p><b>ПК-1.2</b> Проектирует основные мероприятия и мероприятия ее реализации</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p><b>ПК-1.3</b> Осуществляет планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа</p>

			жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
<b>ПК-3</b>	Способен осуществлять поиск, анализ, систематизировать и применять знания научных исследований и проектов в области подготовки спортсменов	<b>ПК-3.1</b> Осуществляет поиск по проблеме исследования, анализирует современные теории, инновационные методы и технологии в подготовке спортсменов	<b>Знать: методы,</b> средства физической культуры и спорта, а также основы здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. <b>Уметь:</b> эффективно использовать методы, средства физической культуры и спорта, а также основные здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма. <b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): <b>методами,</b> средствами физической культуры и спорта, а также основными здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учётом физиологических особенностей организма
		<b>ПК-3.2</b> Систематизирует и интерпретирует информацию по проблеме исследования	<b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <b>Уметь:</b> грамотно и эффективно планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и

			<p>умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками правильного планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>
		<p><b>ПК-3.3</b> Применяет обоснованные формы, методы и технологии подготовки спортсменов</p>	<p><b>Знать:</b> базовые концепции и подходы к эффективному использованию средств и методов физической культуры и спорта с целью соблюдения, и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b> соблюдать и грамотно пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть</b> (или иметь опыт деятельности): навыками соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>

## 2. Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Методика использования технических средств в физкультурно-оздоровительной деятельности» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы – программы магистратуры 49.04.01. Физическая культура, направленность (профиль) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания». Дисциплина изучается на 1 курсе.

**3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 144 академических часов.

Таблица 3 - Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	144
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	38
в том числе:	
лекции	0
лабораторные занятия	0
практические занятия	38,1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	105,9
Контроль (подготовка к экзамену)	4
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1 Содержание дисциплины**

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажёров Основы построения занятий с использованием тренажёров	Определение понятия «Тренажер», «тренировочное устройство», «Техническое средство» Классификация тренажеров. Эргономические требования к тренажерам. Гигиенические требования к тренажерам.
2.	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	Тренажеры для развития силы. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития гибкости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития ловкости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития выносливости. Характеристики и методика тренировки. Тренажеры для развития координационных способностей. Характеристики и методика тренировки.

3.	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно- тренировочных занятиях с занимающимися	Тренажеры для формирования двигательных навыков в футболе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в волейболе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в хоккее. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в баскетболе. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в легкой атлетике. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования двигательных навыков в теннисе. Характеристики и методика использования Тренажеры для формирования двигательных навыков в гимнастике. Характеристики и методика использования. Тренажеры для формирования правильной техники выполнения движений в плавании. Характеристики и методика использования.
4.	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах	Особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников разного возраста. Тренажеры в физической культуре взрослого населения. Требования к тренажерным залам и организация занятий для различных групп населения. Тренажеры и контроль за физической нагрузкой при выполнении упражнений.
5.	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	Составление индивидуальных программ развития физических качеств, совершенствования техники двигательного действия, тактики соревновательной деятельности и т.д. Умение работать с научной литературой. Выбор результатов научных исследований для использования в практической работе. Совместная работа тренеров и учёных.

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек., час	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажёров Основы построения занятий с использованием тренажёров	-	-	-	У-1- 3 МУ- 1	Р1-4	УК-1, УК-6, ПК-1, ПК-3.
2	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	-	1	-	У-1-6 МУ-2-5	КО Р5-8	УК-1, УК-6, ПК-1, ПК-3.

3	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	-	-	1	У-1-6 МУ5	КО 9-12	УК-1, УК-6, ПК-1, ПК-3.
4	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах	-	-	2	У-1-6	КО Р13- 16	УК-1, УК-6, ПК-1, ПК-3.
5	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	-	2	-	У-1-6	СП 1718	УК-1, УК-6, ПК-1, ПК-3.

КО – форма контроля – контрольный опрос; С – собеседование, Т – тест, Р – реферат.

## 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

### 4.2.1. Практические занятия

Таблица 4.2.1 – Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
1	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	19
2	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	19
Итого		38

### 4.3.1. Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час
1	2	4
1	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	55
2	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах	50,9
Итого		105,9



## 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

– библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

– имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

– путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

– путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы;

– путем разработки:

- методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;
- тем рефератов;
- вопросов к зачету;
- методических указаний к выполнению лабораторных работ и т.д.

*типографией университета:*

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

– удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## 6. Образовательные технологии

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час
1	2	3	4
1	Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения	Проблемная постановка вопросов. Использование компьютерных презентаций, студенческих докладов	2
Итого			2

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы* формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основн ой	завершающи й
1	2	3	4
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	Адаптивная физическая культура	Современные проблемы науки и образования Информационные технологии в физкультурном образовании Учебная ознакомительная практика	Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Адаптивная физическая культура		Теория и методика избранного вида спорта Рекреативная физическая культура Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика
ПК-1 Способен разрабатывать и обосновывать стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, основные мероприятия и мероприятия ее реализации	Адаптивная физическая культура	Учебная ознакомительная практика	Правовые основы профессиональной деятельности Экономика физической культуры и спорта Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы) Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная

			преддипломная практика
ПК-3 Способен осуществлять поиск, анализ, систематизировать и применять знания научных исследований и проектов в области подготовки спортсменов	Адаптивная физическая культура	Учебная ознакомительная практика	Правовые основы профессиональной деятельности Экономика физической культуры и спорта Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы) Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции и / этап (указываются название этапа из п. 7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетворительно»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
ПК-1/ начальный	<p>УК-1.1 Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними.</p> <p>УК-1.2 Определяет пробелы в информации, необходимой для решения</p>	<p><b>Знать:</b> поверхностные знания положения для разработки научно-методических материалов, обеспечивающих реализацию программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП</p>	<p><b>Знать:</b> сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания положения для разработки научно-методических материалов, обеспечивающих реализацию программ профессионального обучения,</p>	<p><b>Знать:</b> тенденции развития науки в современный период и взаимосвязь их со сферой физической культуры и спорта, сущность смены парадигм теоретического знания в этой сфере;</p>

	<p>проблемной ситуации, и проектирует процессы по их устранению.</p>	<p><b>Уметь:</b> разрабатывать научно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП; <b>Владеть:</b> слабой сформированной способностью разрабатывать научно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП.</p>	<p>СПО и(или) ДПП Уметь: разрабатывать научно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программ профессионального обучения, СПО и(или) ДПП; Владеть: сформированной способностью разрабатывать научно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программ профессионального обучения, СПО и(или) ДПП.</p>	<p>системные взаимосвязи внутри дисциплины и междисциплинарные отношения в современной науке; базовые концепции философско-культурологического уровня методологии и основополагающие социокультурные концепции физической культуры; основные аспекты системного подхода как базы научного осмысления интегративной сущности физической культуры и спорта; обобщенные варианты решения проблем, возникающих в ходе реализации проекта. <b>Уметь:</b> Оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления; Оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе</p>
	<p>УК-1.4 Разрабатывает и содержательное аргументирует стратегию решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарных подходов</p>			
	<p>УК-1.5 Использует логико-методологический инструментальный для критической оценки современных концепций философского и социального характера в своей предметной области</p>			

				<p>критического осмысления;  Оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления;  Обосновывать научное предположение и защищаемые положения;  Проводить критический анализ научных, научно-методических и учебно-методических материалов.</p> <p><b>Иметь опыт деятельности:</b>  осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системно подхода, выработки стратегии действий;  осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системно подхода, выработки стратегии действий;  осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системно подхода, выработки</p>
--	--	--	--	--

				стратегии действий; осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системно подхода, выработки стратегии действий; публичной защиты результатов собственных исследований (работ), участия в научной дискуссии.
УК-6/ начальный, основной	УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания.	<b>Знать:</b> специфику соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине) <b>Уметь:</b> применять анализ собственной соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериала в	<b>Знать:</b> способы обеспечения психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований <b>Уметь:</b> отбирать необходимые средства психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований	<b>Знать:</b> глубокие знания особенностей реализации воспитательного потенциала систем научного знания о физической культуре и спорте, ее структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт;
	УК-6.2 Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям.	<b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> осуществления соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), выполняет со спортсменами анализ	<b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> сопровождения соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), обеспечивая психолого-методическую поддержку спортсменов в	<b>Уметь:</b> осуществлять анализ реализации воспитательного потенциала систем научного знания о физической культуре и спорте, ее структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт;
	УК-6.3 Выстраивает гибкую профессиональную	собственной соревновательной практики, изучение кино-и	спортсменов в	<b>Владеть:</b> навыками осуществления

	траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.	видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной.	период соревнований	анализа реализации воспитательного потенциала систем научного знания о
ПК-1/ начальный	ПК-1.1 Разрабатывает стратегию развития организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта	<b>Знать:</b> основы изучения передового опыта тренерской деятельности. <b>Уметь:</b> использовать передовой опыта тренерской деятельности тренировочном и соревновательном процессе	<b>Знать:</b> эффективность новейших методик тренировочного процесса. <b>Уметь:</b> определять эффективность новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса	<b>Знать:</b> методы критического анализа и оценки современных научных достижений, генерирования новых идей при решении исследовательских и практических задач, в том числе в междисциплинарных областях
	ПК-1.2 Проектирует основные мероприятия и мероприятия ее реализации	<b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> использования и распространения передового опыта тренерской деятельности тренировочном и соревновательном процессе	<b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> проведения оценки эффективности новейших методик осуществления тренировочного и соревновательного процесса и перспектив использования методик в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации	<b>Уметь:</b> навыками самоанализа и самооценки. <b>Владеть:</b> научным стилем изложения собственной концепции. Умением выделять многовариантность целей и способов их решения
	ПК-1.3 Осуществляет планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций			

ПК-3	ПК-3.1 Осуществляет поиск по проблеме исследования, анализирует современные теории, инновационные методы и технологии в подготовке спортсменов	<b>Знать:</b> специфику соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине) <b>Уметь:</b> применять анализ собственной соревновательной практики, изучение кино- и видеоматериалов	<b>Знать:</b> способы обеспечения психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований <b>Уметь:</b> отбирать необходимые средства психолого-методической поддержки спортсменов в период соревнований	<b>Знать:</b> глубокие знания особенностей реализации воспитательного потенциала систем научного знания о физической культуре и спорте, ее структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт;
	ПК-3.2 Систематизирует и интерпретирует информацию по проблеме исследования	<b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> осуществления соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), выполняет со спортсменами анализ собственной соревновательной практики, изучение кино-и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной.	<b>Владеть (или иметь опыт деятельности):</b> сопровождения соревновательной деятельности спортсменов (по виду спорта, спортивной дисциплине), обеспечивая психолого-методическую поддержку спортсменов в период соревнований	<b>Уметь:</b> осуществлять анализ реализации воспитательного потенциала систем научного знания о физической культуре и спорте, ее структуре, междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт;
	ПК-3.3 Применяет обоснованные формы, методы и технологии подготовки спортсменов			<b>Владеть:</b> навыками осуществления анализа реализации воспитательного потенциала систем научного знания о



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

Таблица 7.3 - Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкалы оценивания
				наименование	№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров Основы построения занятий с использованием тренажеров	УК-1, УК-6, ПК-1, ПК-3.	Самостоятельная работа	темы рефератов	1-10	Согласно табл.7.2
2	Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся	УК-1, УК-6, ПК-1, ПК-3.	Лабораторная, самостоятельная работа	контрольные вопросы	1-8	Согласно табл.7.2
3	Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися	УК-1, УК-6, ПК-1, ПК-3.	Самостоятельная работа, практическое занятие	контрольные вопросы	1-10	Согласно табл.7.2
4	Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажерах Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажерах	УК-1, УК-6, ПК-1, ПК-3.	Самостоятельная работа, практическое занятие	Контрольный опрос	1-10	Согласно табл.7.2
				темы рефератов	1-6	

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины 1. «Техника безопасности и правила проведения занятий на тренажерах. Виды и типы тренажеров. Основы построения занятий с использованием тренажеров»

1. Кто допускается к занятиям в спортивном зале?
2. Воздействие, каких опасных факторов возможно при проведении занятий в тренажерном зале?
3. Какие упражнения запрещается выполнять в тренажерном зале?
4. Каковы требования охраны труда перед началом занятия?
5. Каковы требования охраны труда во время проведения занятий?
6. Каковы требования охраны труда в аварийных ситуациях?
7. Каковы требования охраны труда по окончании занятий?
8. Какие виды тренажеров Вы знаете?
9. Определите структуру тренировочного занятия с использованием тренажерных устройств.
10. Что такое большая, средняя и малая нагрузки при выполнении силовых упражнений?

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины 2. «Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся»

1. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
2. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
3. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?
4. Назовите последовательность упражнений, которую необходимо учитывать при составлении комплексов.
5. Какие рекомендации существуют относительно продолжительности занятий на тренажерах?
8. Каковы основные принципы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса?

Рефераты:

1. Тренажеры для развития силы. Характеристики и методика тренировки.
2. Тренажеры для развития гибкости. Характеристики и методика тренировки.
3. Тренажеры для развития ловкости. Характеристики и методика тренировки.
4. Тренажеры для развития выносливости. Характеристики и методика тренировки.
5. Тренажеры для развития координационных способностей. Характеристики и методика тренировки.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УМК по дисциплине.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде бланкового тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

*Задание в закрытой форме:* Тренажером называется

А) техническое средство, способствующее развитию физических качеств и обеспечивающее информацией самого занимающегося в процессе выполнения упражнений; Б) техническое средство, способствующее формированию двигательных навыков;

В) учебно-тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, различных функций организма и обеспечивающее обратную связь;

Г) техническое средство глобально воздействующего на весь организм человека при выполнении физических упражнений

*Задание в открытой форме:*

Технические средства в спорте – это \_\_\_\_\_

*Компетентностно-ориентированная задача:*

Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство – упражнения строго регламентированного характера; 2) неопредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УМК по дисциплине.

#### 7.4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ»;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы;

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Лабораторная работа № 1 (Направленность воздействия тренажеров на морфофункциональные возможности занимающихся)	0	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
	0	Выполнил, но не «защитил»	4	Выполнил, и «защитил»
Практическое занятие 1. (Использование тренажерных технологий для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися)	0	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
Практическое занятие 2. (Правила регулирования физической нагрузки при работе на тренажёрах. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на тренажёрах)	0	Дан не полный ответ по теме	4	Дан полный ответ по теме
	0	Выполнил, но не «защитил»	4	Выполнил, и «защитил»
Лабораторная работа № 2 (Составление индивидуальных программ занятий для различных групп населения)	0	Выполнил, но не «защитил»	8	Выполнил, и «защитил»
СРС	0		8	
Итого	0		36	
Посещаемость	0		14	
Зачет	0		60	
Итого	0		100	

Для *промежуточной аттестации обучающихся*, проводимой в виде тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта

деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий (15 вопросов и одна задача) Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 4 балла;
  - задание в открытой форме – 4 балла;
  - решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов
- Максимальное количество баллов за тестирование – 36 балла.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа : [biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

### **8.2. Дополнительная учебная литература**

3. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков ; Назаров Ю. Н. ; Кикоть В. Я. ; Егоров С. С. ; Мадур И. А. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
5. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2010. - 246 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
6. Костикина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. М. Костикина, О. Ю. Гаврикова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
7. Шмырева, Н. А. Инновационные процессы в управлении педагогическими системами [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шмырева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 108 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>

### **8.3 Перечень методических указаний**

1. Карпова Г.Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. -25 с.
2. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.
3. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.
4. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.

**8.4 Другие учебно-методические материалы** Отраслевые журналы в библиотеке университета: Теория и практика физической культуры

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. <http://www.minsport.gov.ru> – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).
2. <http://biblioclub.ru/> – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. <http://www.consultfyт.ru> – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Приступая к изучению материала по дисциплине помните, что, посещая лабораторные и практические занятия Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины завершают лабораторные и практические занятия, которые обеспечивают: контроль подготовленности студента; закрепление учебного материала; приобретение опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов. Лабораторная работа по дисциплине ориентирована на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся.

Лабораторному и практическому занятию предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материала, полученного на лекциях, и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем.

По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты по отдельным темам дисциплины, выступают на занятиях с докладами. Основу докладов составляет, как правило, содержание подготовленных студентами рефератов.

При выступлении с докладом и презентацией оценивается содержательная часть и сопровождение защиты. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, емкость представленных слайдов, образность и доступность представленного наглядного материала, гармоничное использование анимационных эффектов при согласованности с защищаемым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея. Защита (текст) должна совпадать с содержанием презентации, говорить необходимо громко, четко.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования, защиты отчетов по лабораторным и практическим работам, а также по результатам докладов.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами:

привлечение студентов к творческому процессу на лабораторных и практических занятиях, промежуточный контроль путем отработки студентами пропущенных занятий, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм

учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа — это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще, в учебной, научной, профессиональной деятельности, способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решить проблему, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т.д.

Магистрантам следует добросовестно выполнять все виды работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Заменить пропущенные занятия в одном модуле невозможно посещением занятий в другом модуле. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, задания, а также количество набранных в процессе занятий баллов можно будет узнать у преподавателя.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows Антивирус Касперского (или ESETNOD)

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Тренажерный зал оснащён необходимым оборудованием и инвентарем: Фитнес-центр 'Кеттлер Классик', Набор гантелей, Велотренажер В 701, Силовой тренажер "WEIDER" арт.8970, Атлетический тренажер, Беговая дорожка Т-101, Диски обрешиненные 10, 15, 20, 25 кг, Эспандер AL0024, Кроссовер (грузоблок), Голень сидя (грузоблок), Жим ногами горизонтальный, Силовая рама МВ 2.01, Гриф ELEIKO тренировочный мужской 20 кг.с замками, Стойки для приседаний ELEIKO тяжелоатлетические аттестованные IWF, Скамья- стойка для жима штанги, Тренажер бруска-пресс.

### **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие

критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,* на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).



**14 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины**

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменённых	заменённых	аннулированных	новых			