

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 14.04.2022 09:51:51
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА



Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Физическая культура и спорт

Код направления подготовки	44.03.03
Направление подготовки	Специальное (дефектологическое) образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Олигофренопедагогика
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Фомина Лариса Борисовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	10	13.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	08.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	13
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	15
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	19
7. Перечень образовательных технологий	21
8. Описание материально-технической базы	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.03 «Специальное (дефектологическое) образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

1.4 Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Методика физического воспитания детей с ОВЗ».

1.5 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры личности, потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) понимание социальной роли физической культуры личности;
- 2) приобретение знаний об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
- 3) приобретение студентами знаний о биологических основах физической культуры;
- 4) формирование убежденности в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом, и мотивированного отношения к здоровому образу жизни;

- 5) понимания особой важности физических упражнений для работников интеллектуального труда;

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
	ОПК.7.1 Знает цель, задачи и способы эффективного взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений
	ОПК.7.2 Умеет реализовывать в профессиональной деятельности эффективное взаимодействие и конструктивные взаимоотношения с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ
	ОПК.7.3 Владеет приемами организации, реализации и развития эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.7.1 Знает цель, задачи и способы эффективного взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений	3.1 цель, задачи и способы эффективного взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений 3.2 правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

2	ОПК.7.2 Умеет реализовывать в профессиональной деятельности эффективное взаимодействие и конструктивные взаимоотношения с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ	У.1 реализовывать в профессиональной деятельности эффективное взаимодействие и конструктивные взаимоотношения с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ У.2 составлять индивидуальные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры
3	ОПК.7.3 Владеет приемами организации, реализации и развития эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ	В.1 приемами организации, реализации и развития эффективного взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации адаптированных образовательных программ обучающихся и воспитанников с ОВЗ В.3 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.3 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.3 применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств; У.4 использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В.4 навыками самоконтроля

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Итого часов
	Л	СРС	
Итого по дисциплине	10	54	64
Первый период контроля			
<i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)</i>	6	26	32
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2		2
Социально-биологические основы физической культуры.	2		2
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2		2
Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.		4	4
Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.		4	4
Самоконтроль работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы		4	4
Массовая оздоровительная, физкультурная работа в ВУЗе.		2	2
Индивидуальный выбор видов спорта или системы упражнений.		2	2
Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.		2	2
Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)".		2	2
Формы организации физического воспитания		4	4
Профилактика заболеваний средствами физической культуры.		2	2
Итого по видам учебной работы	6	26	32
Форма промежуточной аттестации			
Зачет			4
Итого за Первый период контроля			36
Второй период контроля			
<i>Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2)</i>	4	28	32
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.	4		4
Возможности адаптивной физической культуры (АФК) в оздоровлении детей с ОВЗ.		2	2
Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.		4	4
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.		6	6
Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр.		2	2
Подвижные игры во внеклассной работе.		4	4
Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей разного возраста.		4	4
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.		4	4
Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.		2	2
Итого по видам учебной работы	4	28	32
Форма промежуточной аттестации			

Зачет	4
Итого за Второй период контроля	36

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)	6
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), У.2 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.3 (ОПК.7.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.3 (УК.7.2), У.4 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.4 (УК.7.3)	
1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 1. Понятие, функции и компоненты физической культуры 2. Понятие и показатели физического совершенства 3. Система физического воспитания 4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении 5. О правовом управлении ФКиС в России. Общие положения федерального закона РФ «О ФКиС в Российской Федерации» 6. Организация деятельности в области ФКиС 7. Составить глоссарий по основным терминам физической культуры и спорта в количестве 25 единиц Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.2. Социально-биологические основы физической культуры. 1. Основные понятия. 2. Организм – единая биологическая система. 3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. 4. Влияние физической нагрузки на функциональные системы организма. 5. Утомление и переутомление при физической и умственной работе. 6. Подготовить реферат по теме: "Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления." Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	2
1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. 1. Факторы, влияющие на здоровье человека. 2. Связь общей культуры студента и его образа жизни. 3. Основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента. 4. Физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ. 5. Ответить письменно на вопросы: а) факторы, влияющие на здоровье человека; б) основные требования к организации ЗОЖ и личное отношение к здоровью самого студента; в) физическое самовоспитание и критерии эффективности ЗОЖ. Учебно-методическая литература: 4, 7, 12, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3	2
2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2)	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	

<p>2.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за своим организмом.</p> <p>1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Особенности их проведения для женщин.</p> <p>3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.</p> <p>4.Профилактика травматизма.</p> <p>5. Виды контроля при занятиях физической культурой.</p> <p>6. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.</p> <p>7. Разработать и заполнить таблицу «Паспорт здоровья».</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 3</p>	4
---	---

3.2 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (I)	26
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ОПК-7: 3.1 (ОПК.7.1), 3.2 (ОПК.7.1), У.1 (ОПК.7.2), У.2 (ОПК.7.2), В.1 (ОПК.7.3), В.3 (ОПК.7.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.3 (УК.7.2), У.4 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3), В.4 (УК.7.3)	
<p>1.1. Методы контроля за функциональным и физическим состоянием человека.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Предмет, задачи и организация контроля за физическим и функциональным состоянием человека.</p> <p>2. Функциональные пробы в диагностике функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>3. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма.</p> <p>4. Экспресс-диагностика эффективности процесса физического воспитания.</p> <p>5. Провести функциональные пробы на определение состояния сердечно-сосудистой системы организма (Ортостатическая проба, Проба Мартине).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>1.2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Средства и методы физического воспитания, основы совершенствования физических и психических качеств, в процессе физического воспитания.</p> <p>2. Общая и специальная физическая подготовка, зоны интенсивности физических нагрузок.</p> <p>3. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями, структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>4. Подобрать упражнения на определение уровня физической подготовленности (по физическим качествам).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 4</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4
<p>1.3. Самоконтроль работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Функциональные пробы</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <p>1. Понятия: работоспособность, усталость, утомление, их проявление в процессе занятий физической культурой.</p> <p>2. Физические упражнения, как средство профилактики утомления.</p> <p>3. Функциональные пробы.</p> <p>4. Проведение функциональных проб на определение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.</p> <p>5. Провести функциональные пробы на определение состояния дыхательной системы организма (Проба Генчи, Проба Штанге).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	4

<p>1.4. Массовая оздоровительная, физкультурная работа в ВУЗе. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Общая характеристика оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе. 2. Планирование, организация и проведение оздоровительной, физкультурной и спортивной работы. 3. Структура спортивного клуба. 4. Виды спортивных соревнований. 5. Календарный план спортивных соревнований. 6. Структура положения о соревнованиях. 7. Составить положение о проведении соревнования (по выбору студента). Учебно-методическая литература: 1, 4, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>1.5. Индивидуальный выбор видов спорта или системы упражнений. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Цель выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. 2. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях ВУЗа. 3. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической и психической. 4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. 5. Подготовить реферат по теме: "Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений." Учебно-методическая литература: 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.6. Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Задачи и организация учебного процесса по физической культуре с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинская группа) 2. Группы функциональной подготовки 3. Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам 4. Тестирование функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья 5. Основные средства физической культуры, применяемые в занятиях со студентами, имеющими различные заболевания Учебно-методическая литература: 1, 4, 7, 12, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 3</p>	2
<p>1.7. Основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)". Задание для самостоятельного выполнения студентом: 11. История возникновения комплекса ГТО. 2. Современный этап развития комплекса ГТО. 3. Перспективы использования комплекса ГТО. 4. Цели внедрения и использования норм ГТО в России. 5. Нормативно-тестирующая часть комплекса. Государственные требования к физической подготовленности населения России. 6. Подготовить презентацию: "Физкультурный комплекс ГТО - путь к здоровью и физическому совершенству". Учебно-методическая литература: 1, 11, 14 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2

<p>1.8. Формы организации физического воспитания</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика форм организации физического воспитания. 2. Урок физической культуры. 3. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня. 4. Внеклассная работа по физическому воспитанию. 5. Методика определения и оценка объема двигательной активности и суточных энергетических затрат. Нормирование двигательной активности. 6. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. 7. Методика составления комплексов ОРУ и проведения гигиенической гимнастики, физкультпауз и физкультминуток с учетом заданных условий. 8. Составить комплекс ОРУ для вводной части урока различной направленности (по выбору студента). <p>Учебно-методическая литература: 1, 5, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.9. Профилактика заболеваний средствами физической культуры.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значение физической культуры и спорта в профилактике и укреплении здоровья. 2. Лечебная физкультура и профилактика профессиональных заболеваний. 3. Понятие закаливания, его роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний. 4. Провести оценку функционального состояния своего организма с использованием функциональных тестов. 5. Подготовить реферат по теме: "Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога." <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 7, 12, 13, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности (2)	28
Формируемые компетенции, образовательные результаты:	
<p>2.1. Возможности адаптивной физической культуры (АФК) в оздоровлении детей с ОВЗ.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цели и задачи адаптивной физической культуры (АФК). 2. Основные компоненты (виды) АФК. 3. Функции адаптивной физической культуры. 4. Организация адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. 5. Подготовить реферат по теме: "Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья". <p>Учебно-методическая литература: 6, 8, 9, 13 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	2
<p>2.2. Физическое воспитание учащихся и студентов с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Задачи и организация учебного процесса по физической культуре с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья (подготовительная и специальная медицинская группа). 2. Группы функциональной подготовки. 3. Медицинские противопоказания к физическим нагрузкам. 4. Тестирование функционального состояния студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. 5. Основные средства физической культуры, применяемые в занятиях со студентами, имеющими различные заболевания. 6. Подготовить реферат по теме: " Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания)". <p>Учебно-методическая литература: 1, 6, 9, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3</p>	4

<p>2.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. 2. Средства и методы ППФП, ее содержание. 3. Прикладное содержание, методика подбора средств ППФП студентов. 4. Производственная физическая культура и гимнастика. 5. Особенности выбора форм, методов и средств ФКиС. 6. Профилактика профессиональных заболеваний. 7. Составить комплексы общеразвивающих упражнений для специальной, подготовительной и основной медицинских групп. Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4</p>	6
<p>2.4. Основные педагогические требования к организации и методике проведения подвижных игр. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Понятие «подвижная игра». 2. Классификация подвижных игр. 3. Место игр в решении задач физического воспитания. 4. Принципы обучения подвижным играм 5. Основные задачи руководителя игры. Подготовка преподавателя к игре. Критерий выбора игры. 6. Подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения. 7. Заполнить таблицу по теме: "Классификация подвижных игр П.Ф. Лесгафта". Учебно-методическая литература: 1, 5, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	2
<p>2.5. Подвижные игры во внеклассной работе. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Планирование подвижных игр в школе 2. Особенности применения подвижных игр на переменах и в группах продленного дня 3. Методика проведения соревнований «Веселые старты» 4. Подвижные игры в оздоровительных и спортивных лагерях 5. Особенности организации игр на местности, на площадках, на праздниках (типа аттракционов), в помещениях в дождливую погоду 6. Подвижные игры в работе зимних оздоровительных лагерей 7. Подобрать конкурсы и аттракционы для проведения соревнований "Веселые старты" для детей дошкольного возраста в количестве 7 - 8 единиц Учебно-методическая литература: 5, 10, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.6. Содержание, организация и методика проведения подвижных игр для детей разного возраста. Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Методика проведения подвижных игр у дошкольников. 2. Методика проведения подвижных игр в младших классах (1-4 класс). 3. Методика проведения подвижных игр в средних классах (5-9 класс). 4. Методика проведения подвижных игр в старших классах (10-11 класс). 5. Подобрать подвижные игры для детей дошкольного возраста на открытых площадках. Учебно-методическая литература: 1, 5, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

<p>2.7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цель выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. 2. Характеристика воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. 3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. 4. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической и психической. 5. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. 6. Составить комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и туловища. <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 12, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.8. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психофизиологические характеристики учебного труда студента, динамика его работоспособности в течение учебного года. 2. Влияние стрессовых факторов на психофизическое состояние студентов, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. 3. Использование средств и методов физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. 4. Составить комплекс упражнений физкультпаузы. <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 7, 12, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2, 4</p>	2

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.- 53 с.	http://www.iprbookshop.ru/29997.htm
2	Сарайкин, Д.А. Медико-биологический контроль в спорте: учебно-методическое пособие для студентов высшей школы физической культуры и спорта ЮУрГГПУ / Д.А. Сарайкин, Е.Л. Бачериков, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова. - Челябинск, Изд-во ЗАО "Библиотека А. Миллера". - 2018. - 131с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4897
3	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс]: методические указания/ Кохан Т.А., Царегородцева Л.Д.-Электрон. текстовые данные.- Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011.- 37 с.	http://www.iprbookshop.ru/31239.html
4	Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.-Электрон. текстовые данные.- Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.- 111 с.	http://www.iprbookshop.ru/71324.html
5	Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе: учебное пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/2010
6	Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2016.- 616 с.	http://www.iprbookshop.ru/55593.html
7	Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Научный консультант, 2017.— 211 с.	http://www.iprbookshop.ru/75150.html
Дополнительная литература		
8	Токаева, Т.Э. Методика физического воспитания детей с проблемами в развитии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. Для специальностей по направлениям подготовки специалитета 050715.65 – «Логопедия», 050717.65 – «Специальная дошкольная педагогика и психология»; по направлениям подготовки бакалавриата 050700 – «Специальное (дефектологическое) образование – профиль «Дошкольная дефектология»/ Токаева Т.Э., Наумов А.А.- Электрон. текстовые данные.- Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.- 346с.	http://www.iprbookshop.ru/32067.html
9	Коняхина, Г.П. Лечебная физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие/ Коняхина Г.П., Зазарова Н. А. - Челябинск: Издательский центр "Уральская академия", 2019. - 81с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/6614
10	Коняхина, Г.П. Методическое сопровождение спортивных праздников в образовательных учреждениях: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Л.М. Кравцова, Т.А. Михайлова, М.В. Чикалин. - Челябинск: Изд-во Цицеро, 2018. - 212 с.	http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/4808
11	Гриднев В.А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения/ Гриднев В.А., Шпагин С.В.-Электрон. текстовые данные - Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2015.- 80 с.	http://www.iprbookshop.ru/63880.html
12	Панов, Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Панов Г.А.-Электрон. текстовые данные - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012.- 192 с.	http://www.iprbookshop.ru/11449

13	Айзман Р.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / Айзман Р.И., Рубанович В.Б., Суботялов М.А. - Электрон. текстовые данные. - Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010.-С.156-192.	http://www.iprbookshop.ru/4144 .
14	Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс]/ Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В.- Электрон. текстовые данные.- Москва: Издательство «Спорт», 2016.- 234 с.	http://www.iprbookshop.ru/63650.html .
15	Шлыков В.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Шлыков В.П., Спирина М.П.-Электрон. текстовые данные.-Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016.- 68 с.	http://www.iprbookshop.ru/65921.html .

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru
3	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
4	База методических рекомендаций по производственной гимнастике	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС					
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Реферат	Таблица по теме	Терминологический словарь/гlossарий	Тест	Зачет/Экзамен
ОПК-7					
3.1 (ОПК.7.1)	+		+		+
У.1 (ОПК.7.2)				+	+
В.1 (ОПК.7.3)				+	+
3.2 (ОПК.7.1)	+	+			+
У.2 (ОПК.7.2)				+	+
В.3 (ОПК.7.3)				+	+
УК-7					
В.2 (УК.7.3)				+	+
3.3 (УК.7.1)	+		+		+
У.3 (УК.7.2)				+	+
У.4 (УК.7.2)			+	+	+
В.4 (УК.7.3)		+		+	+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Научно-методические основы формирования физической культуры личности (1)":

1. Реферат

- Социальные функции физической культуры и спорта.
- Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
- Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
- Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
- Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
- Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
- Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
- Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
- Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования

Количество баллов: 20

2. Таблица по теме

Заполнить таблицу по теме: "Классификация подвижных игр П.Ф. Лесгафта".

Строчки:

1. По сложности, двигательному содержанию.
2. По возрасту.
3. По степени физической нагрузки.
4. С использованием снарядов.
5. По преимущественному формированию физических качеств.

Разработать и заполнить таблицу «Паспорт здоровья»:

Паспорт здоровья - инструмент мониторинга функциональной подготовленности студентов, с помощью которого выполняется контроль и проводится оценка эффективности процесса физической подготовки.

Строчка:

Индивидуальные показатели

Дата рождения « » г.

Группа здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская)
(нужное подчеркнуть)

Имеющиеся противопоказания

Показатель:

Длина тела, см.

Масса тела, кг.

Вес-ростовой показатель ()

Окружность грудной клетки вдох (см)

Окружность грудной клетки выдох (см)

Окружность грудной клетки покой (см)

Экспурия грудной клетки (см)

ЧСС в покое (уд/мин)

АД систолическое (мм рт. ст.)

АД диастолическое (мм рт. ст.)

Количество баллов: 10

3. Терминологический словарь/гlossарий

Изучить правила составления и требования по оформлению glossария.

Составить glossарий по общеспортивным и общефизкультурным терминам (не менее 25-ти единиц).

Заполнить таблицу (колонки):

1. Порядковый номер.
2. Основные термины физической культуры и спорта.
3. Определения.

Словарь спортивных терминов содержит систематизированный свод терминов по наиболее распространенным видам спорта, а также теории и методике физической культуры. Словарь имеет цель представить толкование основных терминов, относящихся к физической культуре и спорту, а также дается определение конкретных упражнений, элементов упражнений, технических и тактических приемов, спортивных снарядов и инвентаря. В словаре применяется алфавитно-систематический принцип организации материала.

Требования к оформлению.

Формат листов А4. Шрифт Times New Roman, размер 14, расстояние между строк - интерлиньяж полуторный, абзацный отступ 1,25см., поля 30мм (слева), 20мм (сверху), 20мм (справа), 20мм (снизу).

Количество баллов: 10

4. Тест

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
 - А) физическая подготовка
 - Б) биологическая подготовка
 - В) химическая подготовка
 - Г) физиологическая подготовка
2. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
 - А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
 - Б) он бодр и жизнерадостен
 - В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
 - Г) наблюдается всё вышеперечисленное
3. Что является основным средством физического воспитания?
 - А) физическое упражнение
 - Б) массаж и водные процедуры
 - В) гигиена и закаливание
 - Г) аутогенная тренировка
4. Под техникой физического упражнения понимается:
 - А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
 - Б) эстетичное выполнение двигательного действия
 - В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой
 - Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения
5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:
 - А) теоретическая подготовка
 - Б) идейная подготовка
 - В) информационная подготовка
 - Г) такого педагогического процесса не существует
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
 - А) сила
 - Б) быстрота
 - В) гибкость
 - Г) выносливость
 - Д) ловкость
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
 - А) быстрота
 - Б) выносливость
 - В) резкость
 - Г) гибкость
 - Д) сила
8. Какой из методов не относится к группе практических:
 - А) метод строго регламентированного упражнения
 - Б) метод разучивания по частям
 - В) показ двигательного действия
 - Г) метод круговой тренировки.
9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
 - А) пульс
 - Б) артериальное давление
 - В) спортивный результат
 - Г) хороший аппетит
10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?
 - А) самочувствие
 - Б) сон
 - В) мышечная сила
 - Г) настроение
11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:
 - А) врачебный контроль.
 - Б) педагогический контроль
 - В) самоконтроль
 - Г) все ответы верны
12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?
 - А) жизненная емкость легких
 - Б) объём легких
 - В) максимальное потребление кислорода
 - Г) такого определения нет
13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
 - А) 40-50 секунд
 - Б) 10-20 секунд
 - В) 10-15 минут

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется
2. Что является основным средством физического воспитания?
3. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
4. Формы организации физического воспитания в вузе.
5. Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
6. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
7. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
8. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений
9. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
10. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
11. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления, переутомления. Причины и профилактика.
12. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Составляющие здорового образа жизни.
14. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
15. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Общие требования безопасности при проведении занятий по физической культуре.
17. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и назвать 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.
18. Закаливание как средство укрепления здоровья, закаливающие факторы.
19. Закаливание как средство укрепления здоровья, закаливающие факторы.
20. Правила гигиены в повседневной жизни. Правила гигиены при занятии спортом.

Второй период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
2. Определение понятия "адаптивная физическая культура", её цели и основные компоненты(виды).
3. Составить комплексы упражнений по профилактике профессиональных травм и заболеваний.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.
5. Первая помощь при растяжении:
6. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
7. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры
8. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
9. Студенческий спорт, его организационные особенности.
10. Понятие и функции физической культуры.
11. История Олимпийских игр и их значение.
12. Массовый спорт, его цели и задачи.
13. Измерение силы, быстроты, выносливости, гибкости.
14. Комплексное развитие физических качеств на учебных занятиях.
15. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.
16. Что такое оздоровительная гимнастика?
17. Ограничения в занятиях физической культурой при различных заболеваниях.
18. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями

19. Механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания.

20. Основные понятия об игре.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none">- дается комплексная оценка предложенной ситуации- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять- последовательное, правильное выполнение всех заданий- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none">- дается комплексная оценка предложенной ситуации- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять- последовательное, правильное выполнение всех заданий- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none">- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя- выполнение заданий при подсказке преподавателя- затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none">- неправильная оценка предложенной ситуации- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

3. Реферат

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
 2. определить источники, с которыми придется работать;
 3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
 4. составить план;
 5. написать реферат:
- обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

4. Терминологический словарь/гlossарий

Терминологический словарь/гlossарий – текст справочного характера, в котором представлены в алфавитном порядке и разъяснены значения специальных слов, понятий, терминов, используемых в какой-либо области знаний, по какой-либо теме (проблеме).

Составление терминологического словаря по теме, разделу дисциплины приводит к образованию упорядоченного множества базовых и периферийных понятий в форме алфавитного или тематического словаря, что обеспечивает студенту свободу выбора рациональных путей освоения информации и одновременно открывает возможности регулировать трудоемкость познавательной работы.

Этапы работы над терминологическим словарем:

1. внимательно прочитать работу;
 2. определить наиболее часто встречающиеся термины;
 3. составить список терминов, объединенных общей тематикой;
 4. расположить термины в алфавитном порядке;
 5. составить статьи гlossария:
- дать точную формулировку термина в именительном падеже;
 - объемом раскрыть смысл данного термина.

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

6. Таблица по теме

Таблица — форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.

Правила составления таблицы:

1. таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;
2. название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;
3. в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;
4. при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;
5. числовые значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;
6. таблица с числовыми значениями должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;
7. если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;
8. в больших таблицах после каждых пяти строк делается промежуток для удобства чтения и анализа.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Проблемное обучение
2. Развивающее обучение
3. Игровые технологии

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. спортивный зал
3. учебная аудитория для лекционных занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC