ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЯНСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ И БИЗНЕСА

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
Экономики и управления
Ерохин Д.В.

Рабочая программа учебной дисциплины

Бег

Направление подготовки

43.03.01 Сервис

Направленность (профиль):
Организация логистического сервиса

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Составитель программы:
Валуева Л.А.

Брянск
2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0A5ADD09978C9E66964A0F3355019FFEE3
Владелец: Прокопенко Любовь Леонидовна
Действителен: с 14.08.2026 до 14.08.2027

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины «Бег» по направлению подготовки 43.03.01 Сервис (направленность (профиль) подготовки: Организация логистического сервиса разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 43.03.01 Сервис, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 июня 2017 г. № 514, Профессионального стандарта "Специалист по логистике на транспорте", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2014 г. № 616н, согласована и рекомендована к утверждению:

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры экономики и управления

протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

заведующий кафедрой экономики и управления Д.В. Ерохин

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине....3
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы....3
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....6
3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)....6
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....6
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)....6
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам для очной формы обучения....8
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине....9
6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Экономика организации в сфере услуг»....10
6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания....10
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы....12
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы....13
6.3.1. Примерные типовые задания для текущего контроля....13
6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся....14
6.3.2.1. Типовые вопросы к зачету с оценкой....14
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций…19
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины....20
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....21
9.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине....23
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы....24
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья....24

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Бег» составлена в соответствии с требованиями Федеральногогосударственногообразовательногостандарта высшегообразования - бакалавриатпо направлению подготовки 43.03.01 «Сервис», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 июня 2017 г. № 514.

Дисциплина«Бег»входитвсоставмодуля«Элективныекурсыпофизическойкультуреи спорту» Обязательной части Блока 1.Даннаядисциплинавсоответствии сучебным планом института является обязательнойдля освоения в очной форме обучения.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Настоящая дисциплина является частью модуля «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включена в обязательную часть Блока1 учебных планов высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис», в очной форме обучения.

Изучение дисциплины ориентировано на формирование основ физической культурыличности,учитываярегиональныеусловияитрадицииразвитияфизической культуры.-Своиобразовательныеиразвивающиефункциидисциплинанаиболееполнореализуетвпроцессефизическоговоспитаниясопоройнаосновныепринципы:сознательностиииактивности,наглядностиидоступности,систематичностии динамичности, дифференциации и индивидуализации.

Согласно учебному плану дисциплина «Бег» изучается на 1 и 2 курсе в 1,2,3,4семестредляочной формы обучения, форма контроля - зачет.

Цель изучения дисциплины:

- формирование физическойкультуры личности;
- воспитание навыков направленного использования разнообразныхсредств физическойкультуры,спорта и туризма для сохранения иукрепления здоровья;
- психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Задачиизучениядисциплины:

1. понимание социальнойроли физическойкультуры вразвитииличности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. изучение научно-биологических и практическихоснов физическойкультуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения кфизическойкультуре, установкина здоровыйстильжизни;
4. физическое самосовершенствование и самовоспитание,потребностив регулярных занятиях физическими упражнениями испортом;
5. овладение системойпрактическихумений инавыков, обеспечивающихсохранение иукрепление здоровья;
6. развитие и совершенствование психофизическихспособностей, качеств и свойств личности;
7. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельностидля достижения жизненных и профессиональных целей.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 43.03.01 «Сервис», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 июня 2017 г. № 514.

Код компетенции	**Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)**	**Индикаторы достижения компетенций**	**Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции**
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Контактная работа: Практические занятия Самостоятельная работа

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

Академические часы дисциплины являются обязательными для освоения, не переводятся в зачетные единицы и не включаются в объем программы бакалавриата.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (вчасах)

Очнаяформаобучения

Видучебнойработы	**Всего часов**	**Семестры**			
		1	**2**	**3**	**4**
Общая трудоемкость дисциплины	**125**	36	18	54	17
Контактнаяработа обучающихся с преподавателем (всего)	**125**	36	18	54	17
Аудиторная работа (всего):	**125**	36	18	54	17
в том числе:					
Лекции					
семинары, практические занятия	**125**	36	18	54	17
лабораторные работы					
Внеаудиторная работа (всего):					

в том числе:						
Самостоятельная работа обучающихся(всего)						
Вид промежуточного контроля обучающегося		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

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

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академическихчасах)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Практикум.	Практическ.занятия (семинары)				
1	Методыоценки и развитияобщей выносливости	1	12			12				Опрос
2	Методыоценкииразвития скоростных способностей	1	12			12				Коллоквиум
3	Методы оценки и развития силовых способностей	1	12			12				Опрос
	зачет	1								зачет
	всего за семестр		*36*			*36*				
4	Методы оценки и развития гибкости	2	9			9				Коллоквиум
5	Техника бега на короткие дистанции100 м	2	9			9				Опрос
	зачет	2								зачет
	всего за семестр		*18*			*18*				
6	Кроссовый бег 2000-3000 м	3	13			13				Коллоквиум
7	Техника бега на средние дистанции	3	14			14				Опрос
8	Техника оздоровительного бега	3	14			14				Коллоквиум
9	Методы оценкии развития профессионально-прикладныхфизических качеств	3	13			13				Опрос
	зачет	3								зачет
	всего за семестр		*54*			*54*				
10	Психофизическая подготовка бакалаврак условиямпрофессиональной деятельности	4	17			17				Коллоквиум
	зачет	4								зачет

	всего за семестр		*17*			*17*					
	ИТОГО		**125**			**125**					

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам для очной формы обучения (для очно – заочной и заочной формы обучения в соответствии с п.4.1)

РАЗДЕЛ1.ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯПОДГОТОВКАБАКАЛАВРА

Тема 1. *Методыоценкиразвитияобщейвыносливости*

Темы практических занятий

Понятие,структураисодержаниефизическогокачества.Факторыиусловия, детерминирующиепроявлениеобщейвыносливости.Сенситивныепериодыразвития общейвыносливости.Методыоценкивыраженностиобщейвыносливости(контрольные упражнения,тесты,сопоставительныетаблицы).Средстваиметодыразвитияобщей выносливости.Гендерныеивозрастныеособенностистудентов,которыенеобходимо учитыватьприсоставлениидифференцированныхииндивидуальныхпрограммразвития общей выносливости.

Тема 2. *Методыоценкиразвитияскоростныхспособностей*

Темы практических занятий

Понятие,структураисодержаниескоростныхспособностей.Факторыиусловия, детерминирующиепроявлениескоростныхспособностей.Сенситивныепериодыразвития скоростныхспособностей.Методыоценкивыраженностискоростныхспособностей (контрольныеупражнения,тесты,сопоставительныетаблицы).Средстваиметоды развитияскоростныхспособностей.Гендерныеивозрастныеособенностистудентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальныхпрограмм развития скоростныхспособностей.

Тема 3. *Методыоценкиразвитиясиловыхспособностей*

Темы практических занятий

Понятие,структураисодержаниесиловыхспособностей.Факторыиусловия, детерминирующиепроявлениесиловыхспособностей.Сенситивныепериодыразвития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольныеупражнения,тесты,сопоставительныетаблицы).Средстваиметоды развития силовыхспособностей. Гендерные и возрастныеособенностистудентов, которые необходимоучитыватьприсоставлениидифференцированныхииндивидуальных программ развития силовыхспособностей.

Тема 4. *Методыоценкиразвитиягибкости*

Темы практических занятий

Понятие,структураисодержаниефизическогокачества.Факторыиусловия, детерминирующиепроявлениегибкости.Сенситивныепериодыразвитиягибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольныеупражнения, тесты, сопоставительныетаблицы).Средстваиметодыразвитиягибкости.Гендерныеи возрастныеособенностистудентов,которыенеобходимоучитыватьприсоставлении дифференцированных и индивидуальныхпрограмм развития гибкости.

РАЗДЕЛ2.ЗАНЯТИЯПОВИДАМСПОРТА(БЕГ)

Тема 5. *Техникабеганакороткиедистанции100м.;*

Темы практических занятий

Особенностибеганакороткиедистанции.Кактренироватьсядлябеганакороткие дистанции.

Тема 6. *Кроссовыйбег.2000-3000м.*

Темы практических занятий

Видыкроссовогобега,техникакроссовогобега.Какподготовитьсяккроссовому бегу.

Тема 7. *Техникабеганасредниедистанции.*

Темы практических занятий

Особенностибеганасредниедистанции.Кактренироватьсядлябеганасредние дистанции

Тема 8. *Техникаоздоровительногобега*

Темы практических занятий

Влияниебеганаздоровье.Правильноедыхание.Разминкапередоздоровительнымбегом. Правильная техника

РАЗДЕЛ3.ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯФИЗИЧЕСКАЯПОДГОТОВКАБАКАЛАВРА

Тема9.*Методыоценкиразвитияпрофессионально-значимыхфизическихкачеств*

Темы практических занятий

Формированиеисовершенствованиепрофессионально-важныхфункциональных систем,физическихкачествинавыковвзависимостиотнаправленияподготовки бакалавра.Прикладныедвигательныенавыки.Развитиевестибулярнойустойчивости, равновесия.Комплексыобщеразвивающихипрофессионально-прикладныхфизических упражненийдляразвитияосновныхдвигательныхкачеств.Прикладныевидыспорта. Моторныетесты для оценки профессионально-важныхдвигательных качеств.

Тема 10. *Психофизическаяподготовкакусловиямпрофессиональнойдеятельности*

Темы практических занятий

Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливостимышцрукитуловища,развитияреакцииоперативногомышления. Развитиеустойчивости к гиподинамии. Психорегуляцияутомления.

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

Самостоятельнаяработапредставляетсобойобязательнуючастьосновной образовательнойпрограммыивыполняемуюобучающимсявнеаудиторныхзанятийв соответствиис заданиями преподавателями.

Выполнениеэтойработытребуетинициативногоподхода,внимательности, усидчивости,активноймыслительнойдеятельности.Основусамостоятельнойработы составляет деятельностный подход,когда цели обучения ориентированы на формирование уменийрешатьтиповыеинетиповыезадачи,которыемогутвозникнутьвбудущей профессиональнойдеятельности,гдестудентампредстоитпроявитьтворческуюи социальнуюактивность,профессиональнуюкомпетентностьизнаниеконкретной дисциплины.Результатсамостоятельнойработыконтролируетсяпреподавателемпо дисциплине.

Наименование темы	**Дополнение - вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение**	**Формы самостоятельной работы**	**Учебно-методическое обеспечение**	**Форма контроля**
Общефизическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития скоростных способностей. Методы оценки и развития силовых способностей. Ме-	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Дидактическое тестирование	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос

	тоды оценки и развития гибкости			
Занятия по видам спорта (Бег)	Техникабеганакороткие дистанции100 м. Кроссовыйбег2000-3000 м. Техникабеганасредние дистанции. Техника оздоровительного бега	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Дидактическое тестирование	Литература к теме, работа с интернет источниками	Коллоквиум
Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	Методы оценки и развития-профессионально-прикладных физических качеств. Психофизическая подготовка бакалаврак условиям профессиональной деятельности	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Дидактическое тестирование	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос

6. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Бег»

6.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Шкала и критерии оценки, балл	Критерии оценивания компетенции
1.	Опрос	Сбор первичной информации по выяснению уровня усвоения пройденного материала	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7.
2	Доклад-презентация	Публичное выступление по представлению полученных результатов в программе MicrosoftPowerPoint	«5» – доклад выполнен в соответствии с заявленной темой, презентация легко читаема и ясна для понимания, грамотное использование терминологии, свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «4» – некорректное оформление презентации, грамотное использование терминологии, в основном свободное изложение рассматриваемых проблем, докладчик частично правильно ответил на все вопросы в ходе дискуссии; «3» – отсутствие презентации, докладчик испытывал затруднения при выступлении и ответе на вопросы в ходе дискуссии; «2» - докладчик не раскрыл тему	УК-7.

3	Коллоквиум	Беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы	«Зачтено» - если обучающийся демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Также оценка «зачтено» ставится, если обучающимся допущены незначительные неточности в ответах, которые он исправляет путем наводящих вопросов со стороны преподавателя. «Не зачтено» - имеются существенные пробелы в знании основного материала по разделу, а также допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	УК-7.
4	Тестирование	Тестирование можно проводить в форме: • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а студент на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов	«отлично» - процент правильных ответов 80-100%; «хорошо» - процент правильных ответов 65-79,9%; «удовлетворительно» - процент правильных ответов 50-64,9%; «неудовлетворительно» - процент правильных ответов менее 50%.	УК-7.

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

№п/п	Форма контроля/ коды оцениваемых компетенций	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
1	Тестирование (на зачете) – УК – 7	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	«зачтено» - 100%-50%; «не зачтено» - менее 50%.
2	Зачет УК – 7	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных	«зачтено» - 100%-50%; «не зачтено» - менее 50%.

		ответов	

Припроведенииипромежуточнойаттестациивформетестирования,оценивание результата проводится следующим образом:

№п/п	Оценка	Шкаладляюношей	Шкаладлядевушек
1	Отлично	Студент должен: -пробежать 100 м за 13,2 сек - пробежать 300 м за 40 сек -пробежать3000 м за 12 мин	Студент должен: -пробежать 100 м за 15,7 сек - пробежать 300 м за 50 сек -пробежать2000мза10,1 мин
2	Хорошо	Студент должен: -пробежать 100 м за 13,8 сек - пробежать 300 м за 43 сек -пробежать 3000 м за 12,3 мин	Студент должен: - пробежать100 м за 16 сек - пробежать 300 м за 54 сек -пробежать2000мза10,5 мин
3	Удовлетворительно	Студент должен: -пробежать 100 м за 14 сек - пробежать 300 м за 47 сек -пробежать 3000 м за 13,1 мин	Студент должен: -пробежать100 м за 17 сек - пробежать 300 м за 60 сек -пробежать2000мза11.1 мин
4	Неудовлетворительно	Студент не может: -пробежать100мза14секи более -пробежать300мза47секи более -пробежать3000мза13мини более	Студент не может: -пробежать100мза17секи более -пробежать300мза60секи более1,1 мин иболее
5	Зачтено	Выставляетсяприсоответствии параметрамэкзаменационной шкалынауровнях«отлично», «хорошо»,«удовлетворительно».	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационнойшкалына уровнях «отлично», «хорошо»,
6	Незачтено	Выставляетсяприсоответствии параметрамэкзаменационной шкалынауровне «неудовлетворительно».	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационнойшкалына уровне «неудовлетворительно».

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

6.3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля обучающихся

Примерная тематика реферативных обзоров

1. Формирование ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.

9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
22. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
23. Особенности занятий избранным видом спорта.
24. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
25. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Виды массажа
28. Виды физических нагрузок, их интенсивность
29. Влияние физических упражнений на мышцы
30. Закаливание
31. Здоровый образ жизни
32. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
33. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
34. Общая физическая подготовка: цели и задачи
35. Питание спортсменов
36. Развитие быстроты
37. Развитие двигательных способностей
38. Развитие силы и мышц
39. Развитие экстремальных видов спорта
40. Роль физической культуры
41. Спорт высших достижений
42. Утренняя гигиеническая гимнастика
43. Физическая культура и физическое воспитание
44. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Примерные тестовые задания

Задание1.
Какой из предложенных ниже вариантов ответов, на ваш взгляд, в наибольшей мере отражает содержание определения
«Физическая культура»:
а) Комплекс упражнений в области спорта и физической культуры
б) Один из видов культуры, средство и способ физического совершенствования людей
в) Один из предметов школьной программы
г) Любимое занятие большинства детей

д) Часть государственной политики по оздоровлению детей и взрослых

Задание 2**.**
Физическое воспитание это:
а) Процесс целенаправленного воздействия на детей, подростков в целях их всестороннего развития, формирования в потребности в занятиях физической культуры.
б) Деятельность педагога физического воспитания, учителя, тренера по развитию у детей, подростков (учеников) физических данных
в) Потребность учащегося физической культурой и спортом, которую он сам вырабатывает у себя.

Задание 3.
Спорт – прежде всего это:
а) Соревновательная деятельность на силу, выносливость и.т.д.
б) Осознанная игровая деятельность со стороны детей, подростков, учащихся.
в) Вид физической культуры, игровая соревновательная деятельность на основе физических упражнений

Задание4.
Физическое развитие – это:
а) Процесс целенаправленного воздействия на человеческий организм силами физических упражнений и процесс жизни (труда, быта, отдыха, питания);
б) Физический процесс развития человека, в ходе его жизнедеятельности в том числе и в школе.
в) целенаправленное воздействие на ребенка со стороны государства и его органов в целях его физического воспитания.

Задание 5.
Физические упражнения связанны в первую очередь:
а) С самостоятельной двигательной активностью детей, подростков;
б) С движениями и действиями в целях развития физических способностей (качеств учащихся, детей и подростков).
в) Занятия, проводимые в школе по физическому совершенствованию учащейся молодежи.
Задание 6.
Во второй половине 19 века одним из первых основы теории физического образования разработал:
а)Жан Жак Руссо
б) П.Ф. Лесгафт
в) И. Гутс-Мутс
г**)** Я.А. Коменсткий.

Задание 7.
Указ Президента России В.В. Путина об «Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО» был подписан:
а)2012
б)2013
в) 2014
г)2015

Задание 8.
Всероссийский Физкультурно-спортивном комплексе ГТО имеет:

а) 8 ступеней
б) 10 ступеней
в) 11 ступеней
г)14 ступеней

Задание9.
Различные способы решения двигательной задачи в процессе занятий физической культурой и спортом принято называть:
а) Технологией спортивной деятельности;
б) Техникой физических упражнений;
в) Скоростным режимом физической культурой и спорта

Задание 10.
К временным характеристика техники выполнения физических упражнений относятся длительность и теми движения.
Движения это:
а)время, затраченное на выполнение упражнения
б) Период проведения занятия
в) Сроки проведения занятия

Задание 11.
Темп движения в процессе выполнения упражнения это:
а) Скорость выполнения упражнения
б) Частота относительно равномерного повторения каких-либо движений
в) Двигательная активность в процессе выполнения упражнений

Задание 12.
Основной пространственно-временной характеристикой выполнения упражнений в области физкультуры и спорта является скорость движения, которая представляет собой:
а) Отношение длины пути, пройденного телом или его частью к затраченному на этот путь времени.
б) Дистанцию пройденного пути
в) Дистанцию пройденного пути за единицу времени в определенном пространстве

Задание 13.
В процессе выполнения физических упражнений за частую важна сила движения, которая является:
а) Переносом центра тяжести тела из одного положения в другое
б) Мерой физического воздействия движущейся части тела, или всего тела на какие-либо материальные объекты, включая и человека
в) Воздействием одного материального объекта на другой.
г) Ударом воздействиям человека на человека

Задание 14.
Круговая тренировка это:
а)Движение спортсменов по кругу в процессе занятий, тренировки.
б) Метод тренировки, основанный на организации двигательной деятельности в круговом вращении
в) Метод тренировки предусматривающий поточное и последовательное выполнение специально подобранного комплекса упражнений (для развития силы, выносливости, быстроты и.т.д)

Задание 15.
Принцип прогрессирования воздействий предусматривает:
А) Прогресс в отношениях между обучаемыми и лицами занимающимися педагогической деятельностью
б) Систематическая, целенаправленное повышение требования к двигательной активности обучающегося
в) Повышение требовательности учителя к ученику

Задание 16.
Одна из важнейших характеристик человека является его мышечная сила, которая представляет собой:
а) Способность организма преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему за счет мышечного напряжения.
б) Способность организма противостоять угрозам внешнего мира
в**)** Способность организма преодолевать себя, возвращать тело в прежнее состояния.
Задание 17.
Координационные особенности человека можно оценить по такой группе признаков:
а)Активное мышление, крепкие мышцы, быстрое принятие решений
б)Высокие скоростные качества, сила воли, психологическая устойчивость
в) Правильность выполнения движения, быстрота реакции, рациональность действий, двигательная находчивость

Задание18.
Выносливость человека – одно из основных его качеств, способностей. Выносливость необходима, (в разной мере конечно), при выполнении любой физической деятельностость. Выносливость это прежде всего:
а) Способность человека выполнять высокую двигательную деятельность без снижения ее эффективности.
б)Способность быстро перемешаться и хорошо ориентироваться на местности.
в)Способность человека выживать в любых сложных условиях.

Задание 19.
Гибкость человека принята различать на:
а)Длинную и короткую
б) Быструю и медленную
в) Активную и пассивную
-сильную и слабую

Задание 20.
Спорт узком смысле слова это:
а) Борьба, соперничество
б) Страсть, желание отличиться
в) Соревновательная деятельность, направленная на достижение наилучших результатов.

Задание 21.
К наиболее важным функциям сорта относятся:
а) Экономическая функция (зарабатывание денежных средств)
б) Эталонная, эвристическая (творческо-поисковая), зрелищная, эстетическая функции
в) Функция наслаждения, получение удовольствия от увиденного и сделанного

Задание 22. Большое значение в процессе подготовки спортсменов, совершенствование тренировочного процесса имеет введение им:
а) Санитарной книжки
б) Бухгалтерской документации
в) Дневника тренировок
г) Учета собственных достижений

6.3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине «Бег»проводится в форме зачета.

Типовые вопросы к зачету

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, еецелии задачи.
4.Понятие,структураисодержаниефизическогокачества.Сенситивныепериодыразвития.Методыоценкивыраженности(контрольныеупражнения,тесты, сопоставительныетаблицы).Гендерныеивозрастныеособенностистудентов,которыенеобходимоучитыватьприсоставлениидифференцированныхиндивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость.Методы развития выносливости.
6. Сила. Методы развитиясиловыхспособностей.
7. Гибкость.Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средстваи методы развития скоростныхспособностей.
9. Ловкость. Методы развитиякоординационных способностей.
10.Возможностьиусловиякоррекциифизическогоразвития,телосложения, двигательнойифункциональнойподготовленностисредствамифизическойкультурыи спорта в студенческомвозрасте.
11. Массовый спортиспорт высшихдостижений,их целии задачи.
12. Студенческийспорт.Особенностиорганизациииипланированияспортивной подготовки в вузе.
13. Современные популярные системы физическихупражнений.
14. Мотивацияиобоснованиеиндивидуальноговыборастудентомвидаспорта илисистемы физическихупражненийдля регулярных занятий.
15.Характеристикаособенностейвоздействияданноговидаспорта(системы физическихупражнений)нафизическоеразвитиеиподготовленность,психические качестваи свойства личности.
16.Специфическиеособенностиизбранноговидаспортакаквидадвигательной деятельности.Ведущиефизическиекачестваидвигательныеспособности,характерные для избранного вида спорта.
17. Технология планированияучебно-тренировочного процесса.
18. Основные стороны спортивной подготовки.
19. Организацияи структураотдельногоучебно-тренировочного занятия.
20. Видыиметодыконтролязаэффективностьюучебно-тренировочных занятий.
21. Внешниепризнаки,показателипульсаидыханиядляконтроляи регулирования интенсивности физическойнагрузки.
22. Основныесоставляющиеучебно-тренировочныхзанятий(физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
23. Планированиенагрузкивзависимостиотзадачучебно-тренировочных занятий поизбранномувидуспорта. Виды планированияи методикаихсоставления.
24. Спортивнаяклассификацияиправиласоревнованийпоизбранномувиду спорта.
25. Производственнаяфизическаякультура,еецелиизадачи,методические основы.

26. Профилактикапрофессиональныхзаболеванийитравматизмасредствами физической-культуры.
27. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовкичеловека к труду.
28. Определение понятияППФП, еецели, задачи,средства.
29. Факторы,определяющиеконкретноесодержаниеППФП.Методикаподбора средств ППФП.
30. Контрользаэффективностьюпрофессионально-прикладнойфизической подготовленности студентов.
31. ОсобенностиППФПстудентовпоизбранномунаправлениюобучения бакалавра.
32. Методикасамоконтролязауровнемразвитияпрофессиональнозначимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Типовые тестовые задания для проведения промежуточной аттестации

Задание1.
Какой из предложенных ниже вариантов ответов, на ваш взгляд, в наибольшей мере отражает содержание определения
«Физическая культура»:
а) Комплекс упражнений в области спорта и физической культуры
б) Один из видов культуры, средство и способ физического совершенствования людей
в) Один из предметов школьной программы
г) Любимое занятие большинства детей
д) Часть государственной политики по оздоровлению детей и взрослых

Задание 2**.**
Физическое воспитание это:
а) Процесс целенаправленного воздействия на детей, подростков в целях их всестороннего развития, формирования в потребности в занятиях физической культуры.
б) Деятельность педагога физического воспитания, учителя, тренера по развитию у детей, подростков (учеников) физических данных
в) Потребность учащегося физической культурой и спортом, которую он сам вырабатывает у себя.

Задание 3.
Спорт – прежде всего это:
а) Соревновательная деятельность на силу, выносливость и.т.д.
б) Осознанная игровая деятельность со стороны детей, подростков, учащихся.
в) Вид физической культуры, игровая соревновательная деятельность на основе физических упражнений

Задание4.
Физическое развитие – это:
а) Процесс целенаправленного воздействия на человеческий организм силами физических упражнений и процесс жизни (труда, быта, отдыха, питания);
б) Физический процесс развития человека, в ходе его жизнедеятельности в том числе и в школе.
в) целенаправленное воздействие на ребенка со стороны государства и его органов в целях его физического воспитания.

Задание 5.

Физические упражнения связанны в первую очередь:
а) С самостоятельной двигательной активностью детей, подростков;
б) С движениями и действиями в целях развития физических способностей (качеств учащихся, детей и подростков).
в) Занятия, проводимые в школе по физическому совершенствованию учащейся молодежи.
Задание 6.
Во второй половине 19 века одним из первых основы теории физического образования разработал:
а)Жан Жак Руссо
б) П.Ф. Лесгафт
в) И. Гутс-Мутс
г**)** Я.А. Коменсткий.

Задание 7.
Указ Президента России В.В. Путина об «Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе ГТО» был подписан:
а)2012
б)2013
в) 2014
г)2015

Задание 8.
Всероссийский Физкультурно-спортивном комплексе ГТО имеет:
а) 8 ступеней
б) 10 ступеней
в) 11 ступеней
г)14 ступеней

Задание 9.
Различные способы решения двигательной задачи в процессе занятий физической культурой и спортом принято называть:
а) Технологией спортивной деятельности;
б) Техникой физических упражнений;
в) Скоростным режимом физической культурой и спорта

Задание 10.
К временным характеристика техники выполнения физических упражнений относятся длительность и теми движения.
Движения это:
а)время, затраченное на выполнение упражнения
б) Период проведения занятия
в) Сроки проведения занятия

Задание 11.
Темп движения в процессе выполнения упражнения это:
а) Скорость выполнения упражнения
б) Частота относительно равномерного повторения каких-либо движений
в) Двигательная активность в процессе выполнения упражнений

Задание 12.

Основной пространственно-временной характеристикой выполнения упражнений в области физкультуры и спорта является скорость движения, которая представляет собой:

а) Отношение длины пути, пройденного телом или его частью к затраченному на этот путь времени.

б) Дистанцию пройденного пути

в) Дистанцию пройденного пути за единицу времени в определенном пространстве

Задание 13.

В процессе выполнения физических упражнений за частую важна сила движения, которая является:

а) Переносом центра тяжести тела из одного положения в другое

б) Мерой физического воздействия движущейся части тела, или всего тела на какие-либо материальные объекты, включая и человека

в) Воздействием одного материального объекта на другой.

г) Ударом воздействиям человека на человека

Задание 14.

Круговая тренировка это:

а)Движение спортсменов по кругу в процессе занятий, тренировки.

б) Метод тренировки, основанный на организации двигательной деятельности в круговом вращении

в) Метод тренировки предусматривающий поточное и последовательное выполнение специально подобранного комплекса упражнений (для развития силы, выносливости, быстроты и.т.д)

Задание 15.

Принцип прогрессирования воздействий предусматривает:

А) Прогресс в отношениях между обучаемыми и лицами занимающимися педагогической деятельностью

б) Систематическая, целенаправленное повышение требования к двигательной активности обучающегося

в) Повышение требовательности учителя к ученику

Задание 16.

Одна из важнейших характеристик человека является его мышечная сила, которая представляет собой:

а) Способность организма преодолевать внешнее сопротивление, противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

б) Способность организма противостоять угрозам внешнего мира

в**)** Способность организма преодолевать себя, возвращать тело в прежнее состояния.

Задание 17.

Координационные особенности человека можно оценить по такой группе признаков:

а)Активное мышление, крепкие мышцы, быстрое принятие решений

б)Высокие скоростные качества, сила воли, психологическая устойчивость

в) Правильность выполнения движения, быстрота реакции, рациональность действий, двигательная находчивость

Задание18.

Выносливость человека – одно из основных его качеств, способностей. Выносливость необходима, (в разной мере конечно), при выполнении любой физической деятельностость. Выносливость это прежде всего:

а) Способность человека выполнять высокую двигательную деятельность без снижения ее эффективности.
б)Способность быстро перемешаться и хорошо ориентироваться на местности.
в)Способность человека выживать в любых сложных условиях.
Задание 19.
Гибкость человека принята различать на:
а)Длинную и короткую
б) Быструю и медленную
в) Активную и пассивную
-сильную и слабую
Задание 20.
Спорт узком смысле слова это:
а) Борьба, соперничество
б) Страсть, желание отличиться
в) Соревновательная деятельность, направленная на достижение наилучших результатов.
Задание 21.
К наиболее важным функциям сорта относятся:
а) Экономическая функция (зарабатывание денежных средств)
б) Эталонная, эвристическая (творческо-поисковая), зрелищная, эстетическая функции
в) Функция наслаждения, получение удовольствия от увиденного и сделанного
Задание 22. Большое значение в процессе подготовки спортсменов, совершенствование тренировочного процесса имеет введение им:
а) Санитарной книжки
б) Бухгалтерской документации
в) Дневника тренировок
г) Учета собственных достижений

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыкови (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине «Бег» проводится в соответствии с локальными нормативными актами БИУБ и является обязательной для освоения в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Текущая аттестация по дисциплине «Бег «проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

1. учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
2. степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
3. уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
4. результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Бег» проводится в соответствии с локальными нормативными актами БИУБ и является обязательной для освоения в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Бег» проводится в соответствии с учебным планом на 1 и 2 курсе в 1,2,3,4 семестрах для очнойформыобучения,в виде зачета в период каждой зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.Знания умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются как: «зачтено», «незачтено».Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие/ Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва: Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст: электронный// Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/104990.html

2. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте: учебное пособие/ О. В. Тулякова. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — ISBN 978-5-4497-0494-8. — Текст: электронный// Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/93804.html

3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций/

составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 c. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный// Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/87184.html

б) дополнительная учебная литература

1. Ландырь, А. П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте/ А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов. — Москва: Издательство «Спорт», 2018. — 240 c. — ISBN 978-5-9500181-1-4. — Текст: электронный// Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/78352.html

2. Каткова, А. М. Бег: учебное наглядное пособие/ А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 c. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст: электронный// Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/79030.html

3.Лифанов, А. Д. Бег как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие/ А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 c. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст: электронный// Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100657.html

8. Методические указания для обучающихся по освоениюдисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка

	терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает: • соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; • валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); • дифференциацию контрольно-измерительных материалов. Формы контроля самостоятельной работы: • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • организация самопроверки, • взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • проведение письменного опроса; • проведение устного опроса; • организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; • защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Коллоквиум	Коллоквиум (от латинского colloquium – разговор, беседа) – одна из форм учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных

	учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В рамках поставленной цели решаются следующие задачи: • выяснение качества и степени понимания учащимися лекционного материала; • развитие и закрепление навыков выражения учащимися своих мыслей; • расширение вариантов самостоятельной целенаправленной подготовки учащихся; • развитие навыков обобщения различных литературных источников; • предоставление возможности учащимся сопоставлять разные точки зрения по рассматриваемому вопросу. В результате проведения коллоквиума преподаватель должен иметь представление: • о качестве лекционного материала; • о сильных и слабых сторонах своей методики чтения лекций; • о сильных и слабых сторонах своей методики проведения семинарских занятий; • об уровне самостоятельной работы учащихся; • об умении обучающихся вести дискуссию и доказывать свою точку зрения; • о степени эрудированности учащихся; • о степени индивидуального освоения материала конкретными обучающимися. В результате проведения коллоквиума обучающийся должен иметь представление: • об уровне своих знаний по рассматриваемым вопросам в соответствии с требованиями преподавателя и относительно других студентов группы; • о недостатках самостоятельной проработки материала; • о своем умении излагать материал; • о своем умении вести дискуссию и доказывать свою точку зрения. В зависимости от степени подготовки группы можно использовать разные подходы к проведению коллоквиума. В случае, если большинство группы с трудом воспринимает содержание лекций и на практических занятиях демонстрирует недостаточную способность активно оперировать со смысловыми единицами и терминологией курса, то коллоквиум можно разделить на две части. Сначала преподаватель излагает базовые понятия, содержащиеся в программе. Это должно занять не более четверти занятия. Остальные три четверти необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. Если же преподаватель имеет дело с более подготовленной, самостоятельно думающей и активно усваивающей смысловые единицы и терминологию курса аудиторией, то коллоквиум необходимо провести так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несовпадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно

	выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие. Оценка результатов тестирования может проводиться двумя способами: 1) по 5-балльной системе, когда ответы студентов оцениваются следующим образом: - «отлично» – более 80% ответов правильные; - «хорошо» – более 65% ответов правильные; - «удовлетворительно» – более 50% ответов правильные. Обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 70% вопросов, должны в последующем пересдать тест. При этом необходимо проконтролировать, чтобы вариант теста был другой; 2) по системе зачет-незачет, когда для зачета по данной дисциплине достаточно правильно ответить более чем на 70% вопросов.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачета по дисциплине - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачет. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к зачету включает в себя три этапа: • самостоятельная работа в течение семестра; • непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; • подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачета. Для успешной сдачи зачета по дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что: • все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; • указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; • семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на зачете; • готовиться к зачету необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.

9.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Спортивный зал Оснащение: Огнетушитель- 3 шт. Крепление для огнетушителя -3 шт. Унитаз-2 шт. Раковина -2 шт. Ковровая дорожка-1 шт. Раздевалка деревянно-металлическая -10 шт. Титан-2 шт. Стенд деревянный-1 шт. Стенд пластиковый-3 шт. Стол письменный серый-2 шт. Стул серый тканевый-3 шт. тумбочка с ящиками-1 шт. Вешалка настенная-1 шт. Стеллаж металлический серый-1 шт. Стеллаж секционный-2 шт. Стол теннистный-1 шт. Груша боксерская-2 шт. Мешок боксерский-1 шт. Мат спортивный -4 шт. Тренажер для пресса-2 шт. Беговая дорожка-1 шт. Велотренажер-1 шт. Гиря 24 кг.-2 шт. Шведская лестница деревянная -4 шт. Стол для амреслинга -1 шт. Стойка турник+брусья-2 шт. Скамья гимнастическая деревянная -10 шт. Крепление для груш-6 шт. Сетка футбольная -4 шт. Гантель 1 кг.-15 шт. Канат-1 шт. Сетка волейбольная-1 шт. Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт. , Мяч волейбольный – 5 Мяч баскетбольный – 2 шт Шлем боксерский-4 шт. Гиря 16 кг.-2 шт. Будо-мат-37 шт.
Помещение для самостоятельной работы с возможностью подключения к Интернету и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (аудитория 403) Оснащение: Стол ученический – 5 шт. Стул ученический – 10 шт. Персональный компьютер с периферией и выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации) – 4 шт. Принтер – 1 шт.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Института из любой точки, в которой имеется доступ к сети

«Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

10.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional — OEM-лицензии (для образовательных учреждений);
4. Операционная система Linux: Open-source;
5. Свободный пакет офисных приложений Open Office;
6. Свободный пакет офисных приложений Libre Office;
7. Комплексная система антивирусной защиты рабочих станций Dr.Web Desktop Security Suite LBW-BC-12M-50-B1;
8. Программные средства АПК Аналитик – авто
9. Программный комплекс SciLab — свободная лицензия CeCILL.

10.2. Электронно-библиотечная система:

1. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS (www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа ЮРАЙТ (https://biblioonline.ru/catalog/legendary и https://urait.ru/catalog/legendary)
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (www: http//elibrary.ru)

10.3. Современные профессиональные базы данных:

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации http://pravo.gov.ru.
2. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки http://www.rsl.ru/ru/root3489/all.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
5. База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect. Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук. Поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа http://www.sciencedirect.com/

10.4. Информационные справочные системы:

1. Информационно-правовой портал Гарант https://www.garant.ru
2. Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс» http://www.consultant.ru/
3. Национальная электронная библиотека http://www.nns.ru/
4. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/
5. Реестр примерных основных общеобразовательных программ https://fgosreestr.ru/
6. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
7. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки http://www.rsl.ru/ru/root3489/all

11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования лиц с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная

программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья. Применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы либо только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации. Возможно использование диктофона и других записывающих устройств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в БИУБ. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами невизуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа One Loupe; речевой синтезатор «Голос».