# Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования

«Армавирский лингвистический социальный институт»

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.09.02 Стретчинг

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_\_ Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Автор: Мацко А.И.

Для поступивших в 2022, 2021, 2020, 2019 году

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины
2.Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине6
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости
5.1 Тематический план учебной дисциплины
5.1.1 Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения
5.1.2 Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения 17
5.2 Виды занятий и их содержание
5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий
5.2.1 Тематика и краткое содержание практических занятий
5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий
Не предусмотрены учебным планом14
5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*14
Не предусмотрены учебным планом14
5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости
5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной
коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных
занятий 15
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине17
6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля
6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации21
6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций21
6.3.1 Текущая аттестация
6.3.2 Промежуточная аттестация
6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)41
Не предусмотрено учебным планом41
6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)
7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для

освоения дисциплины	45
8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	. 46
8.1 Общесистемные требования	. 46
8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение	
дисциплины	. 46
9. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по	
освоению дисциплины	. 48

#### 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель освоения дисциплины**: - формирование у будущих бакалавров системы медико-биологических, психолого-педагогических знаний, умений и навыков в проведении физических упражнений под музыку; повышению общей и специальной физической подготовленности; развитию гибкости, координации, культуры движений, необходимых будущему специалисту по физической культуре и спорту

#### Задачи:

- 1. Всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма, направ- ленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;
- 2. Овладение навыками самостоятельной работы при подборе и проведении комплексов стретчинга, с учетом возраста, пола, физического развития и уровня подготовленности занимающихся с использованием современных методов и технологий обучения и диагностики.

#### 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы определяется учебным планом.

Для освоения дисциплины «Стретчинг» используются знания, умения, виды деятельности и установки, сформированные при изучении дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия», «Физическая культура и спорт». «Аэробика», «Теория и методика гимнастики», «Фитнес технологии».

Результаты освоения дисциплины используются при написании выпускной квалификационной работы.

#### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код	Содержание	Индикаторы	Декомпозиция
компе-	компетенции в	достижения	(результаты
тенций	соответствии с	компетенций	обучения) в
	ФГОС ВО/		соответствии с
	ПООП/ ОПОП		установленными
			индикаторами
ПКО-3	Способен	<b>ПКО-3.1</b> Знает:	Знать: историю,
	применять	закономерности,	теорию,
	предметные знания	принципы и уровни	закономерности и
	при реализации	формирования и	принципы
	образовательного	реализации	построения и
	процесса	содержания	функционирования
		дошкольного	образовательного
		образования;	процесса, роль и
		структуру, состав	место образования
		и дидактические	в жизни человека и
		единицы	общества в
		содержания	области
		образования	гуманитарных
		дошкольников	знаний; историю,
		<b>ПКО-3.2</b> Умеет:	теорию,
		осуществлять	закономерности и
		отбор учебного	принципы
		содержания для	построения и
		реализации в	функционирования
		различных формах	образовательного
		обучения	процесса, роль и
		дошкольников в	место образования
		соответствии с	в жизни человека и
		дидактическими	общества в

области иелями и возрастными естественнонаучн особенностями знаний: ыχ учащихся историю, теорию, закономерности **ПКО-3.3** Владеет: предметным принципы содержанием построения образования функционирования образовательного дошкольников процесса, роль место образования в жизни человека и общества области нравственного воспитания Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей Владеть: методами,

формами uсредствами обучения, том числе выходящими за рамки учебных для занятий реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и *m.n.;* действиями (навыками) организации видов различных внеурочной деятельности: учебноигровой, исследовательской, художественнопродуктивной, культурнодосуговой с учетом возможностей образовательной организации, места

			жительства и
			историко-
			культурного
			своеобразия
			региона
ОПК-8	Способен	ОПК-8.1	Знать: историю,
	осуществлять	Знает: историю,	теорию,
	педагогическую	теорию,	закономерности и
	деятельность на	закономерности и	принципы
	основе специальных	принципы	построения и
	научных знаний	построения и	функционирования
		функционирования	образовательного
		образовательного	процесса, роль и
		процесса, роль и	место образования
		место образования	в жизни человека и
		в жизни человека и	общества в
		общества в	области
		области	гуманитарных
		гуманитарных	знаний; историю,
		знаний; историю,	теорию,
		теорию,	закономерности и
		закономерности и	принципы
		принципы	построения и
		построения и	функционирования
		функционирования	образовательного
		образовательного	процесса, роль и
		процесса, роль и	место образования
		место образования	в жизни человека и
		в жизни человека и	общества в
		общества в	гобласти

области	естественнонаучн
естественнонаучн	ых знаний;
ых знаний;	историю, теорию,
историю, теорию,	закономерности и
закономерности и	принципы
принципы	построения и
построения и	функционирования
функционирования	образовательного
образовательного	процесса, роль и
процесса, роль и	место образования
место образования	в жизни человека и
в жизни человека и	общества в
общества в	области
области	нравственного
нравственного	воспитания
воспитания	Уметь:
ОПК-8.2	использовать
Умеет:	современные, в том
использовать	числе
современные, в том	интерактивные,
числе	формы и методы
интерактивные,	воспитательной
формы и методы	работы в урочной и
воспитательной	внеурочной
работы в урочной и	деятельности,
внеурочной	дополнительном
деятельности,	образовании детей
дополнительном	Владеть:
образовании детей	методами,
ОПК-8.3	формами и
ı	

Владеет: средствами методами, обучения, том формами и числе выходящими средствами за рамки учебных обучения, в том занятий для числе выходящими реализации за рамки учебных проектной занятий для деятельности обучающихся, реализации проектной лабораторных деятельности экспериментов, обучающихся, экскурсионной лабораторных работы, полевой экспериментов, практики m.n.; экскурсионной действиями работы, полевой (навыками) практики и т.п.; организации действиями различных видов (навыками) внеурочной организации деятельности: различных видов игровой, учебноисследовательской, внеурочной деятельности: художественноигровой, учебнопродуктивной, исследовательской, культурнохудожественнодосуговой с учетом продуктивной, возможностей культурнообразовательной досуговой с учетом организации, места возможностей жительства u

	образовательной	историко-
	организации, места	культурного
,	жительства и	своеобразия
	историко-	региона
	культурного	
	своеобразия	
	региона	

## 4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Ce-	Трудо			тактная	-		P	Форм	
местр	e	М-	пр	ове-дені	-	•		a	
	К	ост			і́ по дис-				пром
	Ь			,	инам улям)				е- жуто
	3E	часо	Лек-	Прак-	Лабо	Ины	В	В	ч-ной
		В	ции,	тиче-	-	e	период	период	ат-
			часо	ские	рато	вид	теорет	сессии	теста
			в	занят	p-	ы,	И-	(кон-	- ции
				ия,	ные	часо	ческог	троль),	
				часов	заня-	в	0	часов	
					тия,		обуче-		
					часо		ния, ча-		
					в		СОВ		
	,	1		Очная (	форма об	бучения		T	
5	3	108	18	36	ı	ı	54	-	Зачет
Итог	3	108		54		54			
Заочная форма обучения									
8	3	108	4	8		-	92	4	Зачет
Итог	3	108		12			92	4	

#### 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

## 5.1.1 Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

Таблица 5.1

Nº	Разделы курса, темы	Общая	Из них	Контак	гная аудит	горная	CPC	Текущи
п/п	газделы курса, темы	трудое м- кость, часов	ау- диторн ой контакт ной работы (для проведен ия учебных занятий	работа по 1 занят	видам учебий, отраженом планепрактиче-ские	бных енная в	часов	текущи й рубежн ый контрол ь
			лекцион- ного и се- минарс- кого типа), <b>часов</b>					
1.	Значение стретчинга, как эффек- тивного средства физического воспитания	4	2	2			2	
2.	Классификация видов стретчинга	4	2	2			2	
3.	Теория оздоровительной трени-	4	2	2			2	

	ровки						
4.	Структура и содержание занятий стретчинга	6	2	2		4	
5.	Обучение и управление движения в стретчинге	6	2	2		4	Реферат
6.	Физиология и биомеханика опорно- двигательного аппарата при выполне-нии базовых движений	6	2	2		4	

7.	Понятие о тренировочных эффектах встретчинге	6	2	2		4	
8.	Функциональное тестирование за- нимающихся стретчингом	6	4	2	2	4	Тест
9.	Урок стретчинга	10	4	2	2	6	
10.	Основы здорового образа жизни	6	2		2	2	
11.	Связки, комбинации и движения	8	6		6	2	
12.	Методы построения занятий	18	8		8	12	
13.	Упражнения для развития силы мышц (калистеника)	10	8		8	2	
14.	Упражнения для развития гибко- сти	12	8		8	4	Кейс

## 5.1.2 Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

Таблица 5.2

$N_{2}$	Разделы курса, темы	Общая	Из них	Контактная аудиторная	CPC,	Текущий
			ay-	работа		
п/п		трудое	диторн	по видам учебных	часов	рубежн
		М-	ой контакт	занятий, отраженная в		ый
		кость,	ной	учебном плане		контрол
		часов		часо		Ь
			работы	в		

(для	лекции	практич	лабор	
проведен		e-	a-	
РИ		ские	торны	
учебных занятий лекцион-			e	
ного и се-				
минарс- кого типа),				
часов				

1.	Значение стретчинга, как эффек-тивного средства физического воспитания	4	1	1		2	
2.	Классификация видов стретчинга	4	1		1	4	
3.	Теория оздоровительной трени- ровки	6	1		1	6	
4.	Структура и содержание занятий стретчинга	8	1		1	8	
5.	Обучение и управление движения в стретчинге	8	1	1		8	Реферат
6.	Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполне- нии базовых движений	8	1		1	8	
7.	Понятие о тренировочных эффектах в стретчинге	8				8	
8.	Функциональное тестирование за- нимающихся стретчингом	8	1	1		8	Тест
9.	Урок стретчинга	8				8	
10.	Основы здорового образа жизни	4	1		1	4	

11.	Связки, комбинации и движения	6				8	
12.	Методы построения занятий	16	1		1	12	
13.	Упражнения для развития силы мышц (калистеника)	6	1		1	4	
14.	Упражнения для развития гибко- сти	8	2	1	1	4	Кейс

#### 5.2 Виды занятий и их содержание

#### 5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Значение стретчинга, как эффективного средства физического воспитания. Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. История возникновения стретчинга.
- 2. Возникновение термина «стретчинг».
- 3. Основные понятия стретчинга.
- 4. Главные плюсы стретчинга.
- 5. Техника безопасности при занятиях стретчингом.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Классификация видов стретчинга.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Классификация стретчинга.
- 2. Детский стретчинг.
- 3. Статический стретчинг.
- 4. Медленный стетчинг.
- 5. Парный стретчинг.
- 6. Динамический стретчинг.
- 7. Баллистический стретчинг.
- 8. Классификация средств и структура занятий стретчингом.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Теория оздоровительной тренировки.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Определение оздоровительной тренировки.
- 2. Понятие здоровья, оздоровления.
- 3. Рациональная физическая тренировка.
- 4. Оздоравливающий эффект оздоровительной тренировки.
- 5. Физическая активность и здоровье.
- 6. Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Структура и содержание занятий стретчингом.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Структура занятия стретчингом. (разминка, подготовительная часть, основная часть, силовая часть, заключительная часть).
- 2. Основные принципы организации занятий стретчингом.
- 3. Использование стретчинга в работе с детьми.
- 4. Занятия с использованием игрового стретчинга.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Обучение и управление движением в стретчинге.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Процесс обучения и научения двигательным действиям в стретчинге.
- 2. Статика и динамика движений, положение тела и ориентация в пространстве привыполнении двигательного акта.
- 3. Выполнение моторных программ, перестройка моторных программ.
- 4. Тренирующее (обучающее) воздействие любого упражнения (комплекса упражне- ний), направленного на изменение моторной программы должно изменяться в со- ответствии с кривой обучения, что может служить тестирующим моментом определе- ния уровня сложности предлагаемого упражнения или степени его усвоения.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений стретчинга.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата.
- 2. Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки.
- 3. Биомеханические механизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки.
- 4. Общий центр масс, ударность нагрузки и реакция опорнодвигательного аппаратана нее.
- 5. Амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость ОДА.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Понятие о тренировочных эффектах в стретчинге.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Физиологические аспекты тренировочного эффекта.
- 2. Долговременный положительный эффект физической тренировки.
- 3. Повышение устойчивости к утомлению.
- 4. Срочный тренировочный эффект при повышении интенсивности работы опорно-двигательного аппарата.

5. Отставленные тренировочные эффекты.

#### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Функциональное тестирование занимающихся стретчингом.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Контроль физического состояния на занятиях стретчингом.
- 2. Медицинская диагностика, социально-психологическая диагностика.
- 3. Антропометрические изменения: динамика массы и состава тела, физические тес- ты, 12 минутный тест Купера, беговой тест «челнок», тесты на силу, выносли- вость, гибкость, координацию, функциональные тесты.

#### 5.2.1 Тематика и краткое содержание практических занятий

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Урок стретчинга.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Технология и методы конструирования программ, содержание занятий по стретчин-

гу.

- 2. Запрещенные упражнения в стретчинге.
- 3. Моделирование и проведение урока.
- 4. Анализ урока.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Основы здорового образа жизни.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Основные правила здорового питания. Особенности питания призанятиях физическими упражнениями.
- 2. Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях.
- 3. Приемы закаливания и их действие на организм.
- 4. Средства и повышения иммунитета.
- 5. Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Связки, комбинации и движения.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1. Обучение различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
- 2. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Методы построения частей занятия.

Основные вопросы, рассматриваемые на

занятии:

- 1. Метод эффективной растяжки во время силовой тренировки.
- 2. Метод эффективной растяжки для усиления восстановительных процессов.
- 3. Метод активной растяжки

- 4. Комплексы упражнений для растягивания каждой мышечной группы.
- 5. Способы укрепления слабого связочного аппарата.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Упражнения для развития силы мышц(калистеника). Основные вопросы,

рассматриваемые на занятии:

- 1. Упражнения для развития силы мышц.
- 2. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.
- 3. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса груди, спины.
- 4. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса ног и рук.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Упражнения для развития гибкости.

Основные вопросы, рассматриваемые на

занятии:

- 1. Методы развития гибкости.
- 2. Как пользоваться методиками, чтобы не навредить.
- 3. Виды упражнений на растяжку.
- 4. Правила, при выполнении упражнений.
- 5. Как выстроить комплекс упражнений.

- 6. Противопоказания к тренировкам на гибкость.
- 7. Выполнение упражнений на гибкость и растяжку.
- 8. Различные варианты способов растяжения.

# **5.2.3** Тематика и краткое содержание лабораторных занятий *Не предусмотрены учебным планом.*

# **5.2.4** Примерная тематика курсовых работ\* *Не предусмотрены учебным планом.*

#### 5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (очная форма обучения):

#### 5 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий	8
лекционного и семинарского типа	O
Опережающая самостоятельная работа (изучение	8
нового материала до его изложения на занятиях)	O .
Самостоятельное изучение отдельных вопросов	
тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия	12
лекционного и семинарского типа	
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по	8
заданной теме, анализ научных источников по	
заданной проблеме	
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРО:	54

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (заочная форма обучения):

#### 7 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий	11
лекционного и семинарского типа	
Опережающая самостоятельная работа (изучение	6
нового материала до его изложения на занятиях)	O
Самостоятельное изучение отдельных вопросов	
тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия	18
лекционного и семинарского типа	
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по	7
заданной теме, анализ научных источников по	
заданной проблеме	
Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	92

# 5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их

ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

#### 1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
  - ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

#### 2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайдпрезентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию,

показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

#### 3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## 6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### 6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

Тест

реферат.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

#### 5(7) семестр

Примерный тест для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Гибкость шейного отдела позвоночника

- 1. Наклоните голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.
- 2. Наклоните голову назад (туловище держите вертикально). Взгляд должен быть на- правлен точно вверх или немного назад.
- 3. Наклоните голову влево (вправо). Верхний край левого (правого) уха должен нахо- диться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.
- 4. Закрепите на стене метку на уровне носа. Встаньте левым (правым) боком. Повер- ните голову в сторону метки (туловище вслед за головой не поворачивать). Взгляд на- правлен на метку. Если упражнения даются вам легко, гибкость в шейном отделе позво- ночника у вас отличная, если с трудом хорошая, совсем не получается плохая.

Гибкость в лучезапястных суставах

- 1. Встаньте прямо, руки вперед ладонями внутрь. Согните кисть внутрь, чтобы ваши пальцы смотрели друг на друга ( пальцы и ладонь должны находиться на одной прямой, локти не сгибать). Если ваши кисти перпендикулярны руке (90), то гибкость у вас отлич- ная, если 80 хорошая, меньше плохая.
- 1. Встаньте прямо, на ладонь левой руки возле подушечки большого пальца положите скрепку или пуговицу и сомкните ладони перед грудью так, чтобы

пальцы смотрели вверх. Постепенно разводите локти в стороны, пока предплечья не составят друг с другом прямую линию. Если вы удерживаете предмет свободно, гибкость у вас отличная, с тру-

дом – хорошая, если предмет падает – плохая.

Гибкость в локтевых суставах

Встаньте прямо, руки в сторону, согните руки в локтевых суставах. Если вы касаетесь плеча кистью, то гибкость у вас отличная, если только пальцами – хорошая, если вообще не касаетесь – плохая.

#### Гибкость в плечевых суставах

- 1. Встаньте прямо, ноги слегка разведите. В левую руку возьмите небольшой предмет (мыльницу или коробок спичек). Поднимите левую руку вверх и согните ее за головой. Правую опустите вниз и согните за спиной. Попытайтесь передать предмет из левой руки в правую. Затем поменяйте руки и проделайте то же упражнение. Если это упражнение получается у вас легко, то гибкость плечевых суставов отличная, если с трудом хороша, вообще не получается плохая.
- 2. Встаньте спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны (ладони вперед). Медленно отведите руки назад как можно больше (не опуская их вниз и не поднимая вверх). Попытайтесь коснуться пальцами стены и удержать это положение 2-3 с (тулови- ще не наклонять). Если вам удается легко сделать это, гибкость отличная, с трудом хо- рошая, совсем не получается плохая.

#### Гибкость позвоночника

Закрепите на стене метку на уровне ваших плеч. Встаньте спиной к стене на расстоянии одного шага. Наклонитесь назад так, чтобы увидеть метку. Затем встаньте к стене правым (левым боком) на расстоянии одного шага. Поднимите левую (правую) руку вверх и по- старайтесь достать прямой рукой закрепленную на стене метку. Если эти упражнения по- лучаются у вас легко, гибкость отличная, с трудом – хорошая, не получается – плохая.

#### Гибкость в тазобедренных суставах

1. Встаньте, ноги вместе, руки вниз. Сделайте максимальный наклон вперед (ноги в коленях не сгибать). Если вы смогли достать ладонями пола и удержать это

положение 2-3 с, гибкость у вас отличная, если только кончиками пальцев – хорошая, если чуть ниже ко- лен – плохая.

2. Встаньте спиной к стене, затем плавно поднимите одну ногу в сторону как можно выше и постарайтесь удержать ее 2-3 с (туловище не наклонять). Если ваша нога подни- мается на 90 и выше, гибкость отличная, на 70 — хорошая, меньше - плохая.

Гибкость в голеностопных и коленных суставах

- 1. Сядьте на пол, ноги вместе, руки сзади. Напрягите изо всех сил ноги, носки ног от- тяните на себя. Между пятками и полом у вас должно быть расстояние. Если между полом и пятками свободно проходит коробок спичек, гибкость у вас отличная, если задевает хорошая, совсем не проходит плохая.
- 2. Проделайте еще одно упражнение. Встаньте на колени (ноги слегка разведите), носки ног оттяните, попытайтесь сесть на пол. Если вы садитесь на пол свободно, гиб- кость отличная, на 2-3 см хорошая, выше плохая.

#### 5(7) семестр

Примерные темы рефератов для оценки сформированности компетенции:

- ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса
- ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
- 1. Стретчинг по методу Путкисто.
- 2. Растягивание низкого уровня сложности.
- 3. Растягивание повышенной сложности.
- 4. Стретчинг в повседневной жизни.
- 5. Стретчинг для здоровья и долголетия
- 6. Стретчинг и питание
- 7. Методические особенности проведения занятий с детьми.
- 8. Методические особенности проведения занятий с юношами и девушками.
- 9. Методические особенности проведения занятий со взрослыми
- 10. Игровой стретчинг.

#### 6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

- 1. Особенности системы стретчинга.
- 2. Эффекты стретчинга.
- 3. Чем полезен стретчинг?
- 4. Общая характеристика гибкости.
- 5. Особенности развития гибкости в стретчинге.
- 6. Факторы, определяющие развитие гибкости в стретчинге.
- 7. Факторы, влияющие на физическую нагрузку при занятиях стретчингом.
- 8. Критерии и методы оценки гибкости.
- 9. Практика стретчинга. Классификация стретч-упражнений.
- 10. Принципы стретчинга.
- 11. Особенности методики стретч-упражнений.
- 12. Использование болевых ощущений в качестве методического ориентира.
- 13. Дозировка стретч-упражнений.
- 14. Техника безопасности при занятиях стретчингом.
- 15. Формы контроля на занятиях по стретчингу.
- 16. Физиологические преимущества разминки.
- 17. Цель и задачи разминки.
- 18. Методические особенности проведения занятий с детьми.
- 19. Методические особенности проведения занятий с юношами и девушками.
- 20. Методические особенности проведения занятий со взрослыми.

#### 6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

#### 6.3.1 Текущая аттестация

#### Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика
--------	----------------

	сформированности компетенций		
5	<i>Знает:</i> приоритетные		
«отлично»	направления		
	развития образовательной		
	системы РФ, требования		
	примерных образовательных		
	программ по учебному предмету;		
	перечень и содержательные		
	характеристики учебной		
	документации		
	по вопросам организации и		
	реализации образовательного		
	процесса; теорию и технологии учета		
	возрастных особенностей,		
	обучающихся; программы и учебники		
	по преподаваемому предмету.		
	Понятие, структуру, функции, цели		
	педагогической деятельности,		
	требования к современному		
	преподавателю. Теоретические основы		
	и технологию организации учебно-		
	профессиональной,		
	научноисследовательской и проектной		
	деятельности и иной деятельности		
	обучающихся.		
	Умеет: критически		
	Анализировать учебные материалы		
	предметной области с точки зрения их		
	научности, психологопедагогической		

целесообразности методической использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии уровнем развития cнаучного знания И учетом особенностей возрастных обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, интерпретацию анализ, научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы Применять данных. достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научноисследовательскую проектную И деятельность обучающихся. Владеет: навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативноправовыми, психологопедагогическими, проектнометодическими организационно-

управленческими средствами проведения научно-исследовательской Приёмами работы. научной профессиональной устной И письменной коммуникации целевой аудитории. *Знает:* приоритетные 4 направления «хорошо» развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень содержательные И учебной характеристики документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета

возрастных

педагогической

профессиональной,

требования

особенностей,

деятельности,

современному

предмету.

обучающихся; программы и учебники

Понятие, структуру, функции, цели

К

преподавателю. Теоретические основы

и технологию организации учебно-

научноисследовательской и проектной

деятельности и иной деятельности

преподаваемому

обучающихся.

Умеет: не в полной мере критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии уровнем развития научного знания учетом И особенностей возрастных обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, интерпретацию научной анализ, информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы Применять данных. достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научноисследовательскую проектную деятельность обучающихся.

**Владеет:** навыками конструирования Предметного содержания и

адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативноправовыми, психологопедагогическими, проектнометодическими и организационноуправленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной профессиональной устной И письменной коммуникации целевой аудитории.

3
«удовлетворительно»

*Знает:* приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень содержательные И учебной характеристики документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники ПО преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности,

К

современному

требования

преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.

Умеет: не в полной мере критически учебные Анализировать материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии  $\mathbf{c}$ уровнем развития научного знания учетом И особенностей возрастных обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы Применять данных. достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики

в своей педагогической деятельности.

Организовывать научноисследовательскую проектную И деятельность обучающихся. Владеет: не в полной мере навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативноправовыми, психологопедагогическими, проектнометодическими и организационноуправленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной профессиональной устной И письменной коммуникации целевой аудитории. Не знает: приоритетные направления «неудовлетворительно» развития образовательной системы РФ, требования

направления
развития образовательной
системы РФ, требования
примерных образовательных
программ по учебному предмету;
перечень и содержательные
характеристики учебной
документации
по вопросам организации и
реализации образовательного
процесса; теорию и технологии учета

возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования современному К преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебнопрофессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.

**Не умеет:** не в полной мере критически

Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии уровнем развития научного знания учетом И особенностей возрастных обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск,

интерпретацию

научной

анализ,

информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы Применять достижения данных. отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научноисследовательскую проектную И деятельность обучающихся. He влалеет: навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативноправовыми, психологопедагогическими, проектноорганизационнометодическими И управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной профессиональной устной И письменной коммуникации целевой аудитории.

### Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика сформированности компетенций	
5	<i>Знает:</i> приоритетные	
«отлично»	направления	
	развития образовательной	
	системы РФ, требования	
	примерных образовательных	
	программ по учебному предмету;	
	перечень и содержательные	
	характеристики учебной	
	документации	
	по вопросам организации и	
	реализации образовательного	
	процесса; теорию и технологии	
	учета возрастных особенностей,	
	обучающихся; программы и	
	учебники по преподаваемому	
	предмету. Понятие, структуру,	
	функции, цели педагогической	
	деятельности, требования к	
	современному преподавателю.	
	Теоретические основы и	
	технологию организации учебно-	
	профессиональной,	
	научноисследовательской и	
	проектной деятельности и иной	
	деятельности обучающихся.	

## Умеет: критически

Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения ИΧ научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного учетом знания особенностей возрастных обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, интерпретацию научной анализ, информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, профессиональные использовать Применять базы данных. отечественной достижения зарубежной науки образовательной практики своей педагогической

	обучающихся.	
	Владеет: навыками	
	конструирования	
	Предметного содержания и	
	адаптации его в соответствии с	
	особенностями. Нормативно-	
	правовыми, психолого-	
	педагогическими, проектно-	
	методическими и организационно-	
	управленческими средствами	
	проведения научно-	
	исследовательской работы.	
	Приёмами научной и	
	профессиональной устной и	
	письменной коммуникации	
	целевой аудитории.	
4	244444 HOMODUTOTULIO	
4	Знает: приоритетные	
«хорошо»	направления	
	развития образовательной	
	системы РФ, требования	
	примерных образовательных	
	программ по учебному предмету;	
	перечень и содержательные	
	характеристики учебной	
	документации	
	по вопросам организации и	
	реализации образовательного	
	процесса; теорию и технологии	
	учета возрастных особенностей,	

обучающихся; программы учебники преподаваемому ПО предмету. Понятие, структуру, функции, педагогической цели деятельности, требования современному преподавателю. Теоретические основы технологию организации учебнопрофессиональной, научноисследовательской проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. Умеет: не полной мере критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания учетом особенностей возрастных обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее

выполнение. Осуществлять поиск, интерпретацию научной анализ, информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы Применять данных. отечественной достижения зарубежной науки И образовательной практики своей педагогической Организовывать деятельности. научно-исследовательскую проектную деятельность обучающихся. Владеет: навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативноправовыми, психологопедагогическими, проектнометодическими и организационноуправленческими средствами проведения научноисследовательской работы. Приёмами научной профессиональной устной И письменной коммуникации целевой аудитории.

«удовлетворительно»

*Знает:* приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень И содержательные учебной характеристики документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии возрастных особенностей, учета обучающихся; программы учебники ПО преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, педагогической цели деятельности, требования современному преподавателю. Теоретические основы технологию организации учебнопрофессиональной, научноисследовательской проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. Умеет: полной мере не критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения

их

научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания И учетом особенностей возрастных обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, примерных курсу на основе основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, интерпретацию анализ, научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, профессиональные использовать базы Применять данных. отечественной достижения зарубежной науки И образовательной практики педагогической своей Организовывать деятельности. научно-исследовательскую проектную деятельность обучающихся. Владеет: полной не В мере навыками конструирования Предметного содержания и

адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативноправовыми, психологопедагогическими, проектнометодическими и организационноуправленческими средствами проведения научноисследовательской работы. Приёмами научной И профессиональной устной письменной коммуникации целевой аудитории.

«неудовлетворительно»

Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень содержательные учебной характеристики документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии возрастных особенностей, учета обучающихся; программы учебники ПО преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, педагогической цели

деятельности, требования современному преподавателю. Теоретические основы технологию организации учебнопрофессиональной, научноисследовательской проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. Не умеет: не в полной мере критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания учетом особенностей возрастных обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, примерных курсу на основе основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, интерпретацию научной анализ, информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности,

профессиональные использовать Применять базы данных. отечественной достижения зарубежной науки И образовательной практики В своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую И проектную деятельность обучающихся. He владеет: навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативноправовыми, психологопедагогическими, проектнометодическими и организационноуправленческими средствами проведения научноработы. исследовательской Приёмами научной И профессиональной устной

письменной коммуникации

целевой аудитории.

## 6.3.2 Промежуточная аттестация

## 6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Не предусмотрено учебным планом

## 6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)

5(7)семестр

ПКО-3. Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика
	сформированности
	компетенций
Зачтено	<i>Знает:</i> приоритетные
	направления
	развития образовательной
	системы РФ, требования
	примерных образовательных
	программ по учебному предмету;
	перечень и содержательные
	характеристики учебной
	документации
	по вопросам организации и
	реализации образовательного
	процесса; теорию и технологии учета
	возрастных особенностей,
	обучающихся; программы и учебники
	по преподаваемому предмету.
	Понятие, структуру, функции, цели
	педагогической деятельности,
	требования к современному

и технологию организации учебнопрофессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.

преподавателю. Теоретические основы

Умеет: критически

Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической целесообразности методической использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии уровнем развития научного знания учетом И особенностей возрастных обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы Применять данных. достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики

в своей педагогической деятельности.

Организовывать научноисследовательскую и проектную деятельность обучающихся. Владеет: навыками конструирования

Предметного содержания и адаптации его в соответствии с

особенностями. Нормативноправовыми, психологопедагогическими, проектнометодическими и организационноуправленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной профессиональной устной письменной коммуникации целевой аудитории.

Не зачтено

Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных по учебному предмету; программ содержательные перечень И характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета особенностей, возрастных

обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебнопрофессиональной,

научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.

**Не умеет:** не в полной мере критически

Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии уровнем развития  $\mathbf{c}$ научного знания учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной

информации и адаптировать её к

своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.

He владеет: навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативноправовыми, психологопедагогическими, проектнометодическими и организационноуправленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной профессиональной устной И письменной коммуникации целевой аудитории.

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

#### Основная

Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных E.B., C.B., T.A. заведений Серженко Плетцер Андреенко Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. 76 c. Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/615114

### Дополнительная

Лазарева, Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.А. Лазарева. – М. : МИСИ-Московский государственный строительный университет, 2017. - 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/product/1018548 - Текст : электронный. - URL: http://znanium.com/catalog/product/1018548

## 8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины 8.1 Общесистемные требования

## Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium	
	— это информационно-образовательная	
	среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

## 8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных

консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

### Современные профессиональные базы данных

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/ http://www.edu.ru
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) http://xn--90ax2c.xn--p1ai/
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) http://school-collection.edu.ru
  - 4) Базы данных издательства Springer https://link.springer.com/
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier https:// www.sciencedirect.com/
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic

## Информационные справочные системы

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.
- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) http://eor.edu.ru/

- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) http://school-collection.edu.ru.
- 4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») http://window.edu.ru.
  - 5) Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru
- 6) Государственная публичная историческая библиотека. http://www.shpl.ru
  - 7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

# 9. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

- 1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
  - 2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
  - 3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.
- 4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

## Составление схем, сравнительных и тезисных таблиц

Данный вид самостоятельной работы определяется как частично-поисковый, т.е. часть материала по созданию схем определяется преподавателем, а другая часть материала подбирается самим обучающимся. Обучающийся, применяя рекомендации, рассматривает выявленный научно-практический и учебный материал с позиции анализа для формирования определенной схемы или таблицы. Кроме этого, данный метод является репродуктивным способствующим

формированию монологического высказывания студента определяющего основные моменты, принципы и способы, послужившие основанием для формирования схемы или таблицы, а в дальнейшем для её представления или защиты.

Самостоятельно и индивидуально каждый из студентов выявляет на основе анализа теоретического материала необходимые и достаточные для заполнения сравнительной таблицы сведения. Педагогическая ценность подобной работы студентов заключается в обеспечении развития мышления, самостоятельности и активности студента, при максимальной индивидуализации задания, с учетом психофизиологических особенностей студентов. Работа каждого из студентов оценивается преподавателем с позиции логического и образного мышления.

Для самостоятельной работы используется также другой вид СРС – создание таблиц на основе сравнительного анализа, когда студент для осуществления самостоятельной работы имеет только объекты сравнения, а выявление сходства и различия определяется им самим. Используя литературу, рекомендованную преподавателем, студент выявляет характерные признаки, черты или виды, дающие возможность рассмотреть объекты как схожие с одной стороны, и различные, с другой.

Используется в качестве выполнения самостоятельной работы и заполнение тезисных таблиц. Тезисные таблицы предпочтительны по той причине, что они не только дают впоследствии возможность восстановить содержание и главные моменты изучаемого учебного материала, выделить в нем главное, но также обеспечивают возможность определения их взаимосвязи друг с другом, или сравнения. При этом главные моменты усваиваются намного быстрее, нежели в конспектах. Кроме того, при желании эти главные моменты могут быть поставлены в виде ключевых вопросов для развёрнутого ответа на них своими словами. Наконец, тезисная таблица — самая простая в составлении, что немаловажно в условиях дефицита времени для полных записей студентами.

Заполнение пропусков в схемах, или самостоятельное составление схем также являются одним из видов самостоятельных работ студентов. Эти виды

самостоятельных работ можно также определять как частично-исследовательские, способствующие развитию самостоятельного мышления студента и возможности применения творческой инициативы при анализе теоретического материала лекции, семинара. Приветствуется использование студентами возможностей цветовой графики в таблице, схеме. Это способствует лучшему запоминанию, воспроизведению, анализу, творческому толкованию самостоятельно изученного материала.

Завершение выполнения таких видов самостоятельной работы студента — отчет, оформленная схема, заполненная таблица, рассматривается преподавателем как контроль полученных им знаний. Для получения оценки преподавателем определяются соответствующие критерии:

- выполнение работы на уровне распознавания знакомство: низкое качество;
- выполнение работы на уровне запоминания (чтение, пересказ, воспроизведение изученного материала через схему, таблицу, но в полной мере не может воспользоваться результатами своей работы): удовлетворительное качество;
- выполнение работы на уровне понимания, т.е. студент, используя краткую запись в схеме или таблице способен осуществить процесс нахождения существенных признаков, связи исследуемых объектов, выделение из всей массы несущественного и случайного, установления сходства и различий в конечном итоге сопоставление полученной информации с имеющимися знаниями: хорошее качество;
- использование полученных знаний при выполнении иных заданий по теме, решение типовых практических задач или тестов, творческое применение полученных знаний: отличное качество.