

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре

Направление подготовки 45.03.01 Филология

Уровень бакалавриата

Направленность (профиль) образовательной программы «Теория и методика преподавания русского языка и литературы»

Форма обучения – очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Армавир, 2026

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от «12» августа 2020г. №986 по направлению подготовки 45.03.01 Филология.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры отечественной и зарубежной филологии (протокол № 1 от 16 января 2026 г.)

Заведующий кафедрой _____ / Л.В. Федотова
Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Гарбузов С.П.

Для поступивших в 2023 году

Рецензия
на рабочую программу дисциплины
Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направление подготовки: 45.03.01 Филология
Направленность (профиль): «Теория и методика преподавания
русского языка и литературы»

Представленная к рецензированию рабочая программа дисциплины **Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту** и разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от «12» августа 2020 г. № 986 по направлению подготовки 45.03.01 Филология.

Содержание рабочей программы включает блоки: цели и задачи освоения учебной дисциплины, место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО, планируемые результаты обучения по дисциплине, структуру дисциплины и распределение ее трудоемкости, содержание дисциплины, оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине, перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины, требования к условиям реализации рабочей программы, а также методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины.

В структуре и содержании учебной дисциплины определены темы, вид аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа), количество часов на их изучение, указывается объем часов самостоятельной работы обучающихся, форма промежуточной аттестации по дисциплине для студентов очной и заочной форм обучения.

В рабочей программе указаны требования к результатам освоения дисциплины. Все это позволяет обеспечивать приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, направленных на формирование компетенций, определенных ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология направленность (профиль) «Теория и методика преподавания русского языка и литературы», что соответствует объему часов, указанному в учебном плане.

В разделе «Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине» представлены контрольные оценочные мероприятия (тесты, кейс-задания, выполнение рефератов, презентаций) для оценки сформированности компетенций.

Рекомендуемая для изучения основная и дополнительная литература актуальная, присутствуют только те издания, которые были выпущены менее 5 лет назад. Определены требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины, отражает ссылки на Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки), в том числе электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины, а также представленные современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы направлены на формирование указанных в РПД компетенций у обучающихся.

Рабочая программа дисциплины **Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту** в полной мере соответствует формированию общих и профессиональных компетенций, может быть рекомендована к реализации в учебном процессе для подготовки бакалавров филологов в образовательном процессе НЧОУ ВО АЛСИ.

Рецензент:

зав.кафедрой ГПД и ФК НЧОУ ВО АЛСИ, к.фил.н.



Блинова Д.Е.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины.....	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	5
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости.....	7
5. Содержание дисциплины.....	8
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	21
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	33
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины.....	34
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	36

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегрированного учебного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Основными частями структуры физической культуры личности студента являются содержательно-операциональный, практико – деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология

2.Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в школе.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин «Гимнастика» на предыдущем уровне образования, а также других дисциплин учебного плана.

Знания, получаемые обучающимся при изучении дисциплины, являются базой для изучения дисциплин учебного плана по направлению подготовки 45.03.01 Филология, прохождения учебных и производственных практик.

3.Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенции	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ООП/ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности</i>	УК-7.1 <i>Поддерживает должный уровень физической подготовленности</i>	Знать: <i>влияние оздоровительных систем физического воспитания на</i>

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	и 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.	укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владеть: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к
--	--	--	---

			профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.
--	--	--	---

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семес тр	Трудоемкость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промеж уточной аттеста- ции
	ЗЕ	часов	Лекци и, часов	Практи- ческие занятия, часов	Лабо- ра- тор- ные занятия, часов	Иные ви- ды, часов	В период теорети- ческого обучения, часов	В пери- од сес- сии (контро ль), ча- сов	
Очная форма обучения									
1		56		26		-	30		Зачет
2		56		26			30		Зачет
3		54		26			28		Зачет
4		54		26			28		Зачет
5		54		26			28		Зачет
6		54		26			28		Зачет с оценкой
Заочная форма обучения									
2		328	10	-		-	314	4	Зачет с оценкой

Примечания:

* 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;

**** 3 ч** - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематическое планирование по дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме

обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоем- кость*, часов	Из них ауди- тор- ной контак- т- ной рабо- ты (для пров е- дения учеб- ных заня- тий лекци он- ного и семи- нарс	Контактная аудитор- ная работа по видам учебных занятий, от- раженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Теку- щий контро ль	Коды компе- тенций
				лекции	практи- ческие	лабора- торные			

			ого типа) часов						
1 семестр									
1	Общие сведения о гимнастике Краткий обзор развития гимнастики в России	19	19	9	10				УК-7
2	Гимнастическая терминология.	18	18	8	10				УК-7
3	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.	19	19	9	10			Тест	УК-7
	Итого:	56	56	26	30				
2 семестр									
1	Упражнения на развитие гибкости Ходьба в приседе.	19	19	9	10				УК-7
2	Упражнения на развитие гибкости Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты	18	18	8	10				УК-7
3	Упражнения на развитие гибкости Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ноге.	19	19	9	10			Тест	УК-7
	Контроль:								
	Итого:	56	56	26	30				
3 семестр									
1	Упражнения на формирование осанки Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках.	17	17	9	8				УК-7
2	Упражнения на формирование осанки Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	18	18	8	10				УК-7
3	Упражнения на формирование осанки	19	19	9	10			Тест	УК-7

	Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.								
	Итого:	54	54	26	28				
<i>4 семестр</i>									
1	Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости. Произвольное преодоление простых препятствий.	17	17	9	8				УК-7
2	Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Воспроизведение заданной игровой позы.	18	18	8	10				УК-7
3	Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Равновесия типа «ласточка».	19	19	9	10			Тест	УК-7
	Итого:	54	54	26	28				
<i>5 семестр</i>									
1	Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись).	17	17	9	8				УК-7
2	Акробатические упражнения. Седы (на пятках, углом).	18	18	8	10				УК-7
3	Акробатические упражнения Группировка, перекувырки в группировке.	19	19	9	10			Тест	УК-7
	Итого:	54	54	26	28				
<i>6 семестр</i>									
1	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив	17	17	9	8				УК-7

	ноги).								
2	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки.	18	18	8	10				
3	Акробатические упражнения. Парная акробатика: хвататы, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения Начальное обучение акробатическим прыжкам.	19	19	9	10			Тест	УК-7
	Итого:	54	54	26	28				

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом.

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семина-	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС*, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			

			нарск ого типа) часов						
<i>2 семестр</i>									
1	Общие сведения о гимнастике Краткий обзор развития гимнастики в России	106	106	4	102				УК-7
2	Гимнастическая терминология.	108	108	2	106				УК-7
3	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.	110	110	4	106			Тест	УК-7
	Контроль:	4							
	Итого:	328	324	10	314				

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

2 семестр (ОЗО)

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2.

Тема: Общие сведения о гимнастике. Краткий обзор развития гимнастики в России

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Виды гимнастики
- 2) Гимнастические системы
- 3) Физкультура в Российской империи
- 4) Физкультура в Российской империи
- 5) Гимнастика в СССР

6) Гимнастика в России

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.

Тема: Гимнастическая терминология.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Значение терминологии
- 2) Требования, предъявляемые к терминологии
- 3) Правила сокращений
- 4) Основные термины гимнастических упражнений
- 5) Виды стоек
- 6) Терминология строевых упражнений

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4.

Тема: Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Причины травматизма и способы его предупреждения
- 2) Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика
- 3) Требования к местам проведения занятий
- 4) Страховка, помощь и страховка, как меры предупреждения травматизма
- 5) Обучение приёмам страховки и помощи
- 6) Врачебный контроль и самоконтроль

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий

1 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Общие сведения о гимнастике.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Виды гимнастики
- 2) Гимнастические системы

- 3) Физкультура в Российской империи
- 4) Физкультура в Российской империи
- 5) Гимнастика в СССР
- 6) Гимнастика в России

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Гимнастическая терминология

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Значение терминологии
- 2) Требования, предъявляемые к терминологии
- 3) Правила сокращений
- 4) Основные термины гимнастических упражнений
- 5) Виды стоек
- 6) Терминология строевых упражнений

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Причины травматизма и способы его предупреждения
- 2) Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика
- 3) Требования к местам проведения занятий
- 4) Страховка, помощь и страховка, как меры предупреждения травматизма
- 5) Обучение приёмам страховки и помощи
- 6) Врачебный контроль и самоконтроль

2 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие гибкости. Ходьба в приседе.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие гибкости.
- 2) Ходьба в приседе.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие гибкости. Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие гибкости.
- 2) Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;
- 3) Выпады и полушпагаты

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие гибкости. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ноге.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие гибкости.
- 2) Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;
- 3) Широкие стойки на ноге.

3 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на формирование осанки. Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на формирование осанки.
- 2) Упражнения на проверку осанки;
- 3) Ходьба на носках

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на формирование осанки. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции

мышечного корсета.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на формирование осанки.
- 2) Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.
- 3) Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на формирование осанки Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на формирование осанки
- 2) Ходьба с заданной осанкой.
- 3) Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

4 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости. Произвольное преодоление простых препятствий.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости.
- 2) Произвольное преодоление простых препятствий.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке. Воспроизведение заданной игровой позы.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости.
- 2) Ходьба по гимнастической скамейке.

- 3) Воспроизведение заданной игровой позы.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов .Равновесия типа «ласточка»

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости.
- 2) Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов .
- 3) Равновесия типа «ласточка»

5 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения Упоры (присев, лёжа, согнувшись).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Акробатические упражнения
- 2) Упоры (присев, лёжа, согнувшись).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения. Седы (на пятках, углом).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Акробатические упражнения.
- 2) Седы (на пятках, углом).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:6 семестр

- 1) Акробатические упражнения.

- 2) Группировка, перекаты в группировке.

6 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Акробатические упражнения.
- 2) Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения. Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Акробатические упражнения.
- 2) Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3.

Тема: Акробатические упражнения. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Акробатические упражнения.
- 2) Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения
- 3) Начальное обучение акробатическим прыжкам.

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 (*заочная форма обучения*):

I семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	30

2 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	30

3 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	5
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	5
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6

Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	28

4 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	5
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	5
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	28

5 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	5
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	5
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	28

6 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	5
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	5
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к промежуточной аттестации	6
ИТОГО СРО:	28

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих

видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

2 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	64
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	66
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа семинарского типа	46
Подготовка к текущему контролю	44
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	46
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	
Проектная деятельность по темам дисциплины	
Решение кейсов, задач, расчетных работ	48
Подготовка к промежуточной аттестации	4
	318

5.2.6 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

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.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

1,2,3,4,5,6 семестр

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенции:

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

1. При самостоятельных занятиях на тренажёрах:

1. заниматься по самочувствию
2. заниматься до «отказа»
3. проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием

2. При проведении занятий по кроссу:

1. проводить занятия в лесу
2. оградить места расположения судейской бригады
3. оградить трассу в местах скопления зрителей, а также места старта и финиша

3. При групповом старте на короткие дистанции:

1. бежать кратчайшим путём
2. бежать только по своей дорожке
3. бежать к учителю

4. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:

1. могут всегда
2. категорически запрещено
3. могут по два человека

5. При выполнении физических упражнений нужно:

1. громко разговаривать, смеяться
2. быть внимательным и соблюдать тишину
3. мешать выполнять физические упражнения другим

6. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

1. по необходимости
2. по желанию
3. по разрешению преподавателя

7. Использовать неисправные тренажёры, спортивные снаряды, спортивное оборудование, заниматься на неподготовленных площадках:

1. можно со страховкой
2. можно, соблюдая осторожность
3. нельзя

8. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть:

1. открытыми
2. заставлены матами или огорожены
3. обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

9. Где нужно находиться во время упражнения в метании:

1. на безопасном расстоянии слева
2. справа от метящего
3. за спиной

10. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены:

1. всегда
2. в редких случаях
3. иногда

11. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте:

1. нет
2. можно
3. можно, со страховкой

12. Главная причина травматизма:

1. не внимательность
2. нарушение дисциплины
3. нарушение формы одежды

13. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

1. можно
2. можно, соблюдая осторожность
3. нельзя

14. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

1. с разрешения руководителя
2. произвольно
3. с окончанием интереса

15. Порядок выполнения изученных физических упражнений на гимнастических снарядах:

1. самостоятельно
2. с тремя страхующими
3. со страхующим

16. К циклическим видам спорта относятся спортивные дисциплины, в которых ...

1. происходит соревнование спортсменов на скорость
2. спортсмены демонстрируют уровень развития своих силовых возможностей
3. движение спортсменов происходит по замкнутому кругу
4. спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета

17. Когда длительность нагрузки спортсменов циклических видов спорта достигает нескольких часов, особое значение приобретает их обеспечение ...

1. белковой пищей
2. свежим воздухом
3. жирной пищей
4. водой

18. Темп (скорость) гонки у квалифицированного лыжника ...

1. зависит от профиля дистанции и температуры воздуха и снега
2. зависит от смазки лыж и тренированности (функционального состояния)
3. лыжника-гонщика
4. существенно зависит, прежде всего, от длины пробегаемой дистанции

19. Все циклические виды спорта разделены на ...

1. 2 зоны мощности (максимальная и минимальная)
2. 3 зоны мощности (большая, средняя и малая)
3. 4 зоны мощности (максимальная, субмаксимальная, большая и умеренная)

20. Спортивная ходьба относится к работе...

1. повышенной интенсивности и максимально возможной скорости

2. средней интенсивности и большой скорости
3. умеренной интенсивности и сравнительно небольшой скорости
4. минимальной интенсивности и небольшой скорости

21. Задача развития волевых качеств лыжников-гонщиков решается путем ...

1. проведения регулярных разъяснительных бесед
2. чтения специальной литературы
3. приближения условий тренировочных занятий к условиям деятельности
4. лыжника-гонщика на соревнованиях
5. создания максимально комфортных условий для тренировок

22. В циклических видах спорта при подготовке спортсменов максимальная сила наиболее эффективно улучшается при использовании, режимов работы мышц, а также метода электростимуляции, применяемых по методу повторных максимальных усилий

1. изометрического
2. концентрического
3. плиометрического
4. изокINETического
5. эксцентрического

23. В беге на короткие дистанции спортсмен выполняет работу в режиме

1. анаэробном
2. смешанном
3. аэробном

24. Высококвалифицированные лыжники-гонщики при прохождении дистанции потребляют кислорода (по Ю.Х. Кальюсто) ... менее квалифицированные

1. на 15–20 % меньше, чем
2. на 5–10 % больше, чем
3. примерно столько же, что и

25. Циклические виды спорта, в первую очередь, требуют ...

1. большого расходования энергии
2. наличия профессионального спортивного инвентаря
3. умения распределять силы
4. способности надолго задерживать дыхание
5. наличия предрасположенности к риску

26. Психологическая устойчивость, способность выносить большие нагрузки, преодолевать усталость и развивать силу воли ...

1. имеют значение только в некоторых циклических видах спорта
2. в циклических видах спорта имеют немалое значение в
3. не являются приоритетными качествами спортсменов в циклических видах спорта

27. В любом циклическом виде спорта суставы ...

1. подвергаются сильному износу
2. укрепляются
3. подвергаются незначительному износу

28. На тренировочных занятиях циклическими видами спорта суммарные затраты энергии для развития выносливости могут составлять ...

1. 4000–6000 ккал

2. 7000–9000 ккал
3. 10000–12000 ккал

29. По характеру работы мышц в спортивной подготовке выделяют ... метод развития силы, в котором мышца укорачивается с различной скоростью, зависящей от величины сопротивления

1. концентрический
2. изокINETический
3. плиометрический
4. эксцентрический

30. В циклических видах спорта преимущественно проявляется ...

1. сила
2. ловкость
3. выносливость
4. сообразительность

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1-5 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике./ Упражнения на развитие гибкости. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ноге./ Упражнения на формирование осанки Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела./ Упражнения на развитие ловкости и развитие гибкости. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов .Равновесия типа «ласточка» ./ Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке./ Акробатические упражнения. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения. Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

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

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к

	профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.
4 «хорошо»	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Умеет: не в полной мере выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.
3 «удовлетворительно»	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Умеет: не в полной мере выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владеет: не в полной мере знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.
2 «неудовлетворительно»	Не знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки

	физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Не умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Не владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни (частично).
--	--

6.3.2. Промежуточная аттестация

6.3.2.2. Промежуточная аттестация (зачет/ дифференцированный зачет)

1-6 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.
4 «хорошо»	Знает: влияние оздоровительных систем физического

	воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Умеет: не в полной мере выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.
3 «удовлетворительно»	Знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Умеет: не в полной мере выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Владеет: не в полной мере знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни.
2 «неудовлетворительно»	Не знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; Не умеет: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики,

	комплексы упражнения атлетической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; Не владеет: знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; формирования здорового образа жизни (частично).
--	---

6.3.2.3. Промежуточная аттестация (экзамен)

Не предусмотрено учебным планом

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

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1859808>

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1940910>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1945375>

Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов ; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1031851>

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>

Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 год	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/](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», определить 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.