

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		2	3
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>4</b>	2	2
Лекции			
Семинары			
Практические занятия	<b>4</b>	2	2
Лабораторные работы			
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	зачет		зачет
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>68</b>	34	34
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
	<b>ЗЕ</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

#### 6. Самостоятельная работа студентов

№	Содержание самостоятельной работы	Количество часов	Виды и формы контроля
1.	<p>Организационные основы занятий плаванием</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при проведении занятий в бассейне</li> <li>2. Техника безопасности при проведении занятий на суше.</li> <li>3. Понятие о технике плавания.</li> <li>4. Основные понятия и закономерности статического и динамического плавания.</li> <li>5. Анализ сил, тормозящих и продвигающих тело пловца.</li> <li>6. Общие требования к технике плавания.</li> </ol>	3	Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование
2.	<p>Основы начального обучения плаванию.</p> <p>Подготовительные упражнения по освоению с водой, обучение дыханию.</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные группы упражнений (средств) обучения плаванию, особенности применения и направленность воздействия.</li> <li>2. Основные группы упражнений для освоения с водой.</li> <li>3. Основные группы игр на воде.</li> <li>4. Общая физическая подготовка в плавании.</li> </ol>	15	Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование
3.	<p>Основы техники спортивных способов плавания.</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движение ног.</li> <li>2. Движение руками.</li> <li>3. Дыхание.</li> <li>4. Согласование движений.</li> <li>5. Способы ныряния в длину.</li> <li>6. Способы ныряния в глубину.</li> </ol>	20	Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование

№	Содержание самостоятельной работы	Количество часов	Виды и формы контроля
4.	<p>Совершенствование в избранном способе плавания</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движение ног в избранном способе плавания.</li> <li>2. Движение руками в избранном способе плавания.</li> <li>3. Дыхание в избранном способе плавания.</li> <li>4. Согласование движений в избранном способе плавания.</li> </ol>	20	Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование, Наблюдение, Выполнение контрольных нормативов
5.	<p>Прикладное плавание.</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание самобытными, сочетанными или спортивными способами плавания.</li> <li>2. Передвижения под водой или ныряния.</li> <li>3. Прикладные прыжки в воду.</li> <li>4. Спасение тонущего и помощь пловцам, которые устали.</li> <li>5. Плавание в экстремальных условиях.</li> <li>6. Преодоление преград в воде.</li> <li>7. Организация спортивных праздников и мероприятий на воде.</li> <li>8. Планирование водных праздников.</li> </ol>	10	Опрос (устный, письменный), Тестовый контроль, Собеседование, Наблюдение, Выполнение контрольных нормативов Практические задания (составление плана спортивного мероприятия или праздника на воде)
<b>ИТОГО</b>		<b>68 часов</b>	

#### **Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

#### **Список основной литературы:**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. С. Казызаева [и др.]; Сиб. Гос. Университет физической культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – 120 с.: ил. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640995> (дата обращения: 01.09.2018)
2. Плавание: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. –М.: Издательство Юрайт, 2019. –344 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс) — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/plavanie-442095#page/2> (дата обращения: 01.09.2018)

#### **Список дополнительной литературы:**

1. Обучение технике спортивных способов плавания [Электронный ресурс] / В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович, С.Н. Прошкин.— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2011 .— 24 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/299383> (дата обращения: 01.09.2018)
2. Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В. А. Дрокова.— Хабаровск : ДВГАФК, 2014 .— 189 с.: ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284521> (дата обращения: 01.09.2018)
3. Шалаева, И.Ю. Краткий словарь спортивных терминов по плаванию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Д.Г. Овечкин, И.Ю. Шалаева .— Волгоград : ВГАФК,

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
<p><b>УК-7</b> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>		<p><b>Знает:</b> роль и значение занятий физической культурой, формы организации занятий, основные методики развития физических качеств, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий плаванием;</p> <p><b>Умеет:</b> выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности;</p> <p>использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>Имеет опыт:</b> использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p><b>ОПК-1</b> – Способен планировать содержание занятий</p>	<p>ПС 01.001 «Педагог» А/01.6 «Общепедагогическая</p>	<p><b>Знает:</b> организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; -</p>

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	функция»	<p>способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> <p><b>Умеет:</b> применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом возрастных особенностей занимающихся;</p> <p><b>Имеет опыт:</b> проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации. планирование занятий.</p>
<b>ОПК-2</b> – Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ПС 01.001 «Педагог» А/01.6 «Общепедагогическая функция»	<p><b>Знает:</b> методики проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;</p> <p><b>Умеет:</b> использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;</p> <p><b>Имеет опыт:</b> проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведение занятий.</p>
<b>ОПК-3</b> – Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.	ПС 01.001 «Педагог» А/01.6 «Общепедагогическая функция»	<p><b>Знает:</b> методики обучения и контроля техники плавания;</p> <p><b>Умеет:</b> оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения; - формировать основы физкультурных знаний; владеть методами и формами</p>

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
		обучения. <b>Имеет опыт:</b> владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущая аттестация проводится в виде:

- а) устного опроса (групповой и индивидуальный);
- б) выполнения контрольных нормативов;
- в) собеседования.
- г) тест.

Промежуточная аттестация – зачет в конце третьего семестра.

#### Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
<b>Пороговый уровень</b> (удовл.)	<i>Знает</i> – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий плаванием;	Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое)
<b>Стандартный уровень</b> (хорошо)	<i>Умеет</i> – выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры
<b>Эталонный уровень</b>	<i>Имеет опыт</i> – использования физических упражнений с целью поддержания должного	Практическая работа,

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
(отлично)	уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	практические контрольные задания, контрольные нормативы
<b>ОПК-1</b> – Способен планировать содержание занятий с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.		
<b>Пороговый уровень</b> (удовл.)	<i>Знает</i> - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое), тест
<b>Стандартный уровень</b> (хорошо)	<i>Умеет</i> - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом возрастных особенностей занимающихся;	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры
<b>Эталонный уровень</b> (отлично)	<i>Имеет опыт</i> - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме вне учебного времени образовательной организации. планирование занятий.	Практическая работа, практические контрольные задания
<b>ОПК-2</b> - Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приёмов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.		
<b>Пороговый уровень</b> (удовл.)	<i>Знает</i> - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;	Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое), тест
<b>Стандартный уровень</b> (хорошо)	<i>Умеет</i> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры
<b>Эталонный уровень</b> (отлично)	<i>Имеет опыт</i> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведение	Практическая работа, практические контрольные

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	занятий.	задания
<b>ОПК-3</b> – Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью.		
<b>Пороговый уровень</b> (удовл.)	<i>Знает</i> - методики обучения и контроля техники плавания;	Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое), тест
<b>Стандартный уровень</b> (хорошо)	<i>Умеет</i> - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения; - формировать основы физкультурных знаний; владеть методами и формами обучения	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры
<b>Эталонный уровень</b> (отлично)	<i>Имеет опыт</i> - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;	Практическая работа, практические контрольные задания

## 7.2.2. Тестовые задания к дисциплине

### Рекомендации к проведению теста

Тестовые задания по дисциплине «Плавание» рекомендуется проводить не менее 2-3 раз в семестр.

Итоговый тестовый контроль по усмотрению структурных подразделений может стать основанием для получения итоговой оценки по дисциплине, если это не противоречит основным документам, регламентирующим контроль знаний студентов по предметам цикла.

В процессе тестового контроля рекомендуется исключить элементы обсуждения и контакты студентов между собой и с другими источниками информации, если только это не входит в форму обучения.

### Тестовые задания для зачета

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак напротив номер правильного, по вашему мнению, ответа. (В каждом вопросе правильный ответ один).

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
  1. плотность
  2. теплопроводность
  3. текучесть
  4. теплоемкость

2. При какой температуре замерзает пресная вода?
  1. при 4°C
  2. при -5°C
  3. при -10°C
  4. при 0°C
3. Как изменяется плотность человека при дыхании?
  1. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
  2. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
  3. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
  4. при вдохе и выдохе плотность не изменяется
4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?
  1. потому что морская вода теплее речной
  2. потому что морская вода менее плотная
  3. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
  4. потому что в морской воде легче дышать
5. Чему равняется плотность пресной воды?
  1. примерно 500 кг/м<sup>3</sup>
  2. примерно 700 кг/м<sup>3</sup>
  3. примерно 2000 кг/м<sup>3</sup>
  4. примерно 1000 кг/м<sup>3</sup>
6. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?
  1. при движении ноги вниз
  2. при движении ноги вверх
  3. при движении ноги вверх и вниз
  4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
7. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?
  1. при движении ноги вниз
  2. при движении ноги вверх
  3. при движении ноги вверх и вниз
  4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу
9. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
  1. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
  2. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
  3. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает

плотность не влияет на плавучесть
10. Что означает статическое плавание?
  1. отсутствие движения
  2. двигательные действия руками и ногами
  3. напряжение тела во время движений
  4. напряжение мышц рук и ног во время гребков
11. Что означает динамическое плавание?
  1. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
  2. неподвижное плавание
  3. плавание в команде «Динамо»
  4. фигуры в плавании
12. К какой группе видов спорта относится плавание?
  1. циклические
  2. ациклические
  3. смешанные
  4. повторно-интервальные

13. Что такое темп?
1. количество движений на дистанции
  2. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
  3. количество вдохов-выдохов
  4. длительность двигательного цикла
14. Что означает «фаза движения»?
1. то же, что и ритм
  2. то же, что и темп, тождественное понятие
  3. часть движения, имеющая свои конкретные особенности
  4. целое движение
15. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?
1. температурой воздуха
  2. температурой воды
  3. температурой воды и воздуха
  4. собственными ощущениями тепла и холода
16. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
1. дыхательная и сердечно-сосудистая
  2. мышечная и нервная
  3. выделительная и мышечная
  4. дыхательная и мышечная.
17. В каком возрасте можно заниматься плаванием?
1. в любом, без всяких ограничений
  2. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
  3. в дошкольном и младшем школьном возрасте
  4. в школьном возрасте
18. Что означает принцип прикладной направленности?
1. прикладывать теоретические знания на практике
  2. практическое использование умений и навыков в жизни
  3. заниматься спортом
  4. теоретические исследования

#### Ключ ответов

№ вопроса	Правильный ответ	№ вопроса	Правильный ответ
1	1	10	4
2	4	11	1
3	2	12	4
4	3	13	3
5	4	14	2
6	1	15	3
7	2	16	1
8	1	17	2
9	2	18	2

Критерий оценки ответов на вопросы:

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

#### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Виды спорта, в которые входит плавание. Характеристика, дистанции.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Прикладное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Физические основы плавания.
6. Общие требования к технике плавания.
7. Кроль на груди.
8. Кроль на спине.
9. Брасс.
10. Баттерфляй.
11. Техника прикладного плавания.
12. Преодоление водных преград.
13. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику и угол атаки, траектория гребкового движения «шаг» пловца, темп, ритм, плоскости и оси пловца.
14. Техника плавания на боку и брассом на спине.
15. Средства обучения в плавании.

#### 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи

##### *Пример кейса*

Воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, ЗОЖ.

**Вид кейса:** обучающий

**Тип кейса:** обучающий

**Цель, место в программе:** Формирование установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Основы развития физических качеств. Формирование физических качеств и методика их воспитания. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития физических качеств.

**Формируемые компетентности:**

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

**Темы дисциплины:**

Тема №1 Организационные основы занятий плаванием

**Ситуация.** В последнее время всё острее звучит проблема сохранения и укрепления здоровья человека. Формирование, сохранение и укрепление индивидуального здоровья стало сегодня приоритетным направлением в системе физического воспитания подрастающего поколения. Решения данной проблемы целесообразно начинать с младшего школьного возраста. На этом этапе развития жизненные установки еще недостаточно прочны, а нервная система отличается особой пластичностью, что способствует формированию потребностей ребенка в здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью. Как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Особенно катастрофическая ситуация с состоянием здоровья населения сложилась в России, где за последние 10 лет в связи с резким снижением уровня благосостояния людей и сложными социально-экономическими условиями средняя продолжительность жизни снизилась в пределах 3-5%. Тревожное положение складывается со здоровьем детей.

**Жизненная ситуация**

Многие студенты увлекаются компьютерными играми. Они проводят возле компьютера большую часть времени суток и днем и ночью. Чтобы не уснуть, они поддерживали свои силы кофе и энергетическими напитками.

Всё это может привести студентов к инсульту. Родители студентов, проанализировали ситуацию, сделали вывод и приняли решение...

**Вопросы для дискуссии:**

1. Является ли эта ситуация типичной для современной молодежи?
2. Что можно считать основной проблемой?
3. В чем заключается проблема?
4. Как можно было предотвратить трагедию?
5. Как бы вы поступили на месте родителей студентов ?
6. Какие правила нужно соблюдать, чтобы сохранить здоровье студентов?
7. Отчего зависит физическое и психическое состояние студента?
8. Почему студенты могут попасть в такую ситуацию?
9. Какие действия нужно предпринять, чтобы студенты не попали в такую ситуацию?

И.Н. Брехман писал: «Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» социально-экономической зрелости, культура и преуспевания государства. С этих позиций формирование системы сохранения и укрепления здоровья должно стать определяющим направлением деятельности государства».

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают крайне отрицательное влияние. К ним прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки; отягченная или неблагоприятная посредственность; низкий уровень медицинского обеспечения и другое.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни (ЗОЖ).

Ученые определили, что состояние здоровья человека больше всего – а 50%, зависит от образа жизни, а остальные 50% приходятся на экологию (20%), последовательность (20%), медицину (10%). В свою очередь, в ЗОЖ основная роль отводится правильно организованной двигательной активности, которая составляет около 30% из пятидесяти. Однако в определении стратегии и тактики решения задач оздоровительной направленности необходимо со всей отчетливостью понимать, что успешное решение проблем здоровья возможно только в том случае, когда школьник наряду с правильно организованной двигательной активностью будет сохранения здоровья: правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать.

Для правильной и эффективной организации ЗОЖ необходимо систематически следить за своим образом жизни и стремиться соблюдать следующие условия: достаточная двигательная активность, правильное питание, наличие чистого воздуха и воды, постоянное закаливание; соблюдение правил личной гигиены; отказ от вредных привычек; рациональный режим труда и отдыха. Все вместе это и называется соблюдением здорового образа жизни – ЗОЖ.

Довольно частой и распространённой становится ситуация, когда сложившиеся негативные тенденции в состоянии здоровья населения свидетельствуют о необходимости целенаправленной профилактической работы по воспитанию у молодежи личной ответственности за собственное здоровье, формированию потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни и сознательном отказе от вредных привычек. По данным статистики в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличение хронических заболеваний, сокращение числа здоровых выпускников по окончании школы. Всё это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через школу проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества.

Учёные в последнее время говорят о перегрузке детей. Действительно, повысились умственные напряжения и нагрузки на нервно – эмоциональную сферу. Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса многими дисциплинами, несбалансированное

питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация являются главными причинами этому. К сожалению, именно с поступлением ребёнка в школу резко сокращается его двигательная активность. Пожалуйста, помогите разобраться в сложившейся ситуации.

Какую работу необходимо провести преподавателю, чтобы его студенты в дальнейшем показывали отличные теоретические знания. «Воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, ЗОЖ».

1. Обоснуйте ситуацию, выявив причинно-следственные связи.
2. Выстройте иерархию основных компонентов здоровья и двигательного режима.
3. Подготовить реферат по теме: «ЗОЖ детей младшего школьного возраста», «Плавание как здоровье сберегающая технология».

### **Маршрутный лист к кейсу**

**Инструкция:** Внимательно прочитайте предложенную ситуацию. Для её решения предлагается маршрутный лист с набором заданий, выполнение которых поможет грамотно и обоснованно решить ситуацию по кейсу.

Маршрутный лист предполагает выполнение задания в таком варианте.

Планомерное решение кейса, следуя по маршрутному листу и участвуя во всех видах работ; выполнение практических заданий, написание Реферата: «ЗОЖ детей младшего школьного возраста», «Плавание как здоровье сберегающая технология». Выполнение каждого задания кейса, оценивается зачётными единицами. Максимальное количество зачётных единиц, возможно для получения по кейсу – 40, а минимальный порог – 20 Если вы набираете менее 20 баллов, то получаете не удовлетворительную оценку по теме.

Перевод зачётных единиц в отметку:

Количество зачетных единиц	Оценка
40	5
30	4
20	3
10	2

### **Этапы работы над кейсом**

#### **Определение проблемы, выдвижение гипотезы решения.**

**1 этап** – 1 часа.

Изучение темы №1 Организационные основы занятий плаванием

**2 этап**-3 часа.

1. Конспектирование материала по теме № 1:

Двигательная активность и здоровье. Оздоровительная роль физических упражнений и плавания. Потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и ЗОЖ. Основные факторы здорового образа жизни.

Задание 1. Сущность понятия «здоровье», основные факторы угрозы жизни и здоровью человека.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

Задание 2. Охарактеризуйте влияние физических упражнений и плавания на организм занимающихся.

2.1. Воздействие физических упражнений и плавания на сердечно-сосудистую систему:

- .....  
.....  
.....  
.....

2.3. Воздействие плавания на опорно-двигательный аппарат:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2.4. Воздействие плавания на другие органы организма:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **7.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);

- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).
- Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:
- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
  - выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
  - устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
- При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. С. Казызаева [и др.]; Сиб. Гос. Университет физической культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – 120 с.: ил. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640995> (дата обращения: 01.09.2018)
2. Плавание: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 344 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс) — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/plavanie-442095#page/2> (дата обращения: 01.09.2018)

### Дополнительная литература:

3. Обучение технике спортивных способов плавания [Электронный ресурс] / В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович, С.Н. Прошкин.— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2011 .— 24 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/299383> (дата обращения: 01.09.2018)
4. Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В. А. Дрокова.— Хабаровск : ДВГАФК, 2014 .— 189 с.: ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284521> (дата обращения: 01.09.2018)
5. Шалаева, И.Ю. Краткий словарь спортивных терминов по плаванию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Д.Г. Овечкин, И.Ю. Шалаева .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 62 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229001> (дата обращения: 01.09.2018)

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Национальный-цифровой ресурс РУКОНТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
3. Электронный каталог АИБС «Марк-SQL» НПО «Информ-система» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp>
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>

5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
6. Электронная библиотека Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

## 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
2. Министерство здравоохранения РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/ru>
3. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
5. Министерство просвещения Российской Федерации Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
7. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://www.edu.ru>
8. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>
9. Антидопинговое агентство "Русада" [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>
10. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.wada-ama.org>
11. Медицинская информационная сеть [Электронный ресурс].-Режим доступа: <https://www.medicinform.net>
12. Новости спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.deafsport.ru>
13. Новости спортивного плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.swimnews.com>
14. Спортивная Россия открытая платформа [Электронный ресурс]: [ресурсная площадка]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
15. Видео по плаванию [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://swim-video.ru>
16. Сайт о плавании [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://plavaem.info>

### Научно-поисковые системы

1. Google Академия [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. –Режим доступа: <https://scholar.google.ru/>

### Энциклопедии, справочники, словари

1. ANATOMIYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://anatomyonline.ru>

2. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.e-anatomy.ru>
3. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.rubricon.com>
4. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://docs.cntd.ru/>

### **Библиотеки**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.rsl.ru>
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.library.ru>
3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sigla.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
5. Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.benran.ru>
6. Библиотека Российской академии наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rasl.ru>
7. Библиотека советской физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportlib.su>
8. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.gnpbu.ru>
9. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.shpl.ru>
10. Президентская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.prlib.ru>
11. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://nlr.ru>
12. Медицинская библиотека BooksMed [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.booksmed.com>
13. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru>
14. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

### **Федерации, ассоциации и союзы**

1. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.russwimming.ru>
2. Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fpoda.ru>
3. Всероссийская федерация полиатлона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.polyathlon.ru>
4. Европейская лига плавания ЛЕН [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www2.len.eu/>
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.olympic.org>

6. Международная федерация плавания ФИНА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fina.org/>
7. Общероссийская спортивная федерация спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://osfsg.ru>
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://olympic.ru>
9. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://paralymp.ru>
10. Федерация гребного спорта России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://rowingrussia.ru>
11. Федерация современного пятиборья [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.pentathlon-russia.ru>
12. Федерация спорта слепых [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.fss.org.ru>

### **Периодические издания**

1. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.afkonline.ru>
2. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс].- Режим доступа: [http://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)
3. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.mediasphera.ru>
4. Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://sportmed.ru>
5. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru>
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: <http://lfksport.ru>
7. Мир спорта [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta-o-studentah-bgufk>
8. Советский спорт Издательство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sovsportizdat.ru>
9. Советский спорт 95 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sovsport.ru>
10. Спорт в школе [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://spo.1sep.ru/index.php>
11. Спорт день за днем [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.sportsdaily.ru>
12. Спорт экспресс [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.sport-express.ru>
13. Спортивная панорама - старейшее специализированное издание в Белоруссии [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://sportpanorama.by>
14. Спортивное право [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: <https://sciencesport.ru/ru/taxonomy/term/21>
15. Спортивный психолог [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>
16. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
17. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru>
18. Физкультура и спорт (журнал) [Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: <http://www.fismag.ru>

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении материалов РПУД особое внимание следует обратить на объем дисциплины и виды учебной работы п.4 содержание учебного материала в п.5.

Подробного изучения требует п. 7 – оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

*Основные требования к письменной реферативной работе  
(доклад, реферат, сообщение)*

Письменная реферативная работа выполняется студентами самостоятельно, во время, отведенное для самостоятельной работы по дисциплине предусмотренное рабочей программой. Студент выбирает тему работы из предложенного списка, причем темы в одной учебной группе не должны дублироваться. Допускается возможность подготовки работы по теме, не включенной в тематику, но особо заинтересовавшей студента. В этом случае студент согласовывает предполагаемую тему с преподавателем.

После выбора темы автору работы необходимо составить ее развернутый план, предусматривающий выделение узловых проблем. Далее необходимо перейти к отбору и изучению научной литературы, данных статистики и осмыслению фактов общественной жизни. Подбранную литературу необходимо читать с карандашом в руках, обдумывать прочитанное, а затем выделять наиболее сложные, и значимые места. Целесообразно делать выписки, содержащие новейшие данные статистики, наиболее свежие и интересные факты.

После изучения литературы и осмысления узловых проблем темы необходимо приступить к изложению материала письменной работы.

Структура письменной реферативной работы:

- титульный лист;
- план или содержание работы;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы.

Оптимальный объем работы:

- доклад – 3-4 стр. (письменный план работы не указывается, но предполагается);
- реферат – 25-30 стр.

Работа должна быть написана научным языком. Текст может быть набран на компьютере на одной стороне листа. Шрифт Times New Roman. Цвет шрифта должен быть чёрным, высота букв, цифр и других знаков – не менее 1,8 мм (кегель не менее 12), полуторный интервал. Размеры полей: верхнее и нижнее поля – 1,5-2 см., левое поле – 3 см., правое 1,5-2 см. Нумерация страниц производится последовательно, начиная со 2-го листа, т.е. после титульного листа. Каждый новый раздел должен начинаться с новой страницы. Цитаты должны быть взяты в кавычки. В ссылке на цитируемый источник необходимо указать: фамилию, инициалы автора, название цитируемой работы, место и год издания, страницу. Письменная работа должна быть сброшюрована. Желательно приложить к тексту электронный вариант работы.

Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы и следует располагать в середине строки без точки в конце, не подчеркивая. Выравнивание по центру или по левому краю. Отбивка: перед заголовком – 12 пунктов, после – 6 пунктов.

Титульный лист: в верхней части титульного листа пишется, в какой организации выполняется работа, далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже в правой половине листа – информация, кто выполнил и, кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения.

Титульный лист и листы, на которых располагают заголовки структурных частей студенческих работ «РЕФЕРАТ», «СОДЕРЖАНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ», «ПРИЛОЖЕНИЯ» не нумеруют, но включают в общую нумерацию работы.

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в виде номера источника в квадратных скобках.

Оформление библиографического списка: в рефератах использованные источники следует располагать в порядке появления ссылок в тексте работы или алфавитном порядке фамилий первых авторов (заглавий).

Сведений об источниках, включаемых в список, необходимо давать в соответствии с требованиями [ГОСТ 7.0.100-2018](#) с обязательным приведением названий работ.

#### *Требования к составлению презентации*

Презентация – это форма представления информации с помощью разнообразных технических средств: набор слайдов и спецэффектов (слайд-шоу), текстовое содержимое презентации, заметки докладчика, а также раздаточный материал для аудитории, хранящиеся в одном файле. Назначение презентации – представить аудитории себя, свои идеи, проблемы, творческий продукт. После знакомства с презентацией аудитория должна получить представление о Вас, вашем продукте, о возможности использования его в своей практике.

Наиболее простым и распространенным вариантом презентации является презентация в формате PowerPoint.

#### *Общие требования к презентации:*

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

Первый слайд – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены:

1. В верхнем крае листа необходимо указать департамент образования, название учебного заведения.
2. Посередине листа должно располагаться название презентации.
3. Несколько ниже названия – ФИО обучающегося, курс, группа.
4. В нижней части листа указать город.
5. В самом низу листа необходимо указать дату написания реферата (доклада).

Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.

Последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

#### *Практические рекомендации по созданию презентаций*

Основными задачами при составлении презентации являются: лаконичность, ясность, уместность, сдержанность, наглядность (подчеркивание ключевых моментов), запоминаемость (разумное использование ярких эффектов).

#### *Рекомендации по оформлению презентации:*

- слайды желательно не перегружать текстом, лучше разместить короткие тезисы.
- наиболее важный материал лучше выделить.
- не следует излишне увлекаться мультимедийными эффектами анимации.

- режим просмотра презентации лучше установить «по щелчку мыши».
- необходимо соблюдать единый стиль оформления презентации.
- пронумеровать слайды.
- слайды презентации должны содержать только ключевые моменты по выбранной теме.

Общее количество слайдов не должно превышать 10-12.

Первый слайд (титульный) на фоне которого обучающийся предоставляет тему работы, фамилию, имя автора и преподавателя.

Второй слайд содержит цели и задачи работы.

Третий слайд содержит структуру работы.

На следующих слайдах предоставляется содержание и теоретическая значимость работы, применение данных на практике.

На последнем слайде – главные выводы, итоги.

При оценке презентации учитывается:

- соблюдение рекомендаций по оформлению презентации.
- полнота раскрываемой темы.
- соответствие материала выбранной теме.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации об аудитории.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации. Требования к оформлению презентаций.

*Порядок усвоения теоретических разделов дисциплины*

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы дисциплины и методическими указаниями по конкретному разделу.

2. Изучить учебный материал определенного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.

3. Дать ответы на вопросы для самостоятельной подготовки (в письменной или устной форме).

*Рекомендации по работе с литературой*

В разделе 8 настоящего учебно-методического комплекса представлена литература, необходимая для освоения дисциплины, в разделе 9 дан перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины. Не целесообразно использовать только Интернет ресурсы для подготовки вопросов, зачастую отдельные сведения требуют уточнения.

При работе с литературой и подготовке к занятию студентам рекомендуется составлять для себя краткий план ответа или конспект по изучаемому вопросу и выписывать наиболее трудные для запоминания термины и понятия.

*Разъяснения по поводу работы с тестовой системой*

Одной из форм текущего контроля знаний является тестирование. Тестовая система содержит основные определения, вопросы и теоретические положения из изучаемых тем соответствующих разделов. Вопросы тестирования предполагают оценку знаний и умений студентов в рамках преподаваемой дисциплины. Вопросы охватывают весь материал курса и используются в том числе и для студентов, по каким-либо причинам, не получившим оценку за семинарское занятие или как способ оценки всех знаний полученных по итогам изучения курса (как правило, используется во время коллоквиумов).

Для успешной сдачи тестов студентам предлагается внимательно изучить методические рекомендации по конкретным темам дисциплины. Особое внимание следует обратить на знание основных понятий, правил, требований, законов и т.п.

При работе с тестами необходимо внимательно прочитать вопрос, вдуматься и проанализировать возможные варианты своих ответов, затем прочитать предлагаемые ответы и выбрать среди них правильный.

*Рекомендации по подготовке к зачету*

Условия допуска к зачету преподаватель обязан сообщить о них студентам на первом занятии.

Для успешной подготовки к зачету студенту необходимо иметь перечень зачетных вопросов, конспекты занятий.

При подготовке к зачету, целесообразно воспользоваться вопросами к зачету и ответить на них в письменной или устной форме.

При поиске ответов на вопросы целесообразно воспользоваться рекомендуемыми источниками специальной литературы. Возникшие затруднения при ответе на вопросы можно уточнить на консультации у преподавателя.

Теоретической основой данного курса является учебный материал дисциплины: «Теория и организация адаптивной физической культурой», «Физиология человека», «Физические основы двигательной деятельности»