МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

«ОГСЭ.05 Адаптивная физическая культура»

(код и наименование дисциплины)

Уровень профессионального образования	**Среднее профессиональное образование**
Образовательная программа	**Программа подготовки специалистов среднего звена**
Специальность	**13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) (базовая подготовка)**
Квалификация выпускника	**Техник**
Форма обучения	**Заочная**
Год начала обучения	**2022**

Чебоксары, 2021

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура» обучающимися по специальности: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

Организация-разработчик: Чебоксарский институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Московский политехнический университет»

Разработчик: Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель, кафедры Социально-гуманитарных дисциплин

Методические указания одобрены на заседании кафедры (протокол № 02, от 16.10. 2021года).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине ОГСЭ.05 «Адаптивная физическая культура» предназначены для обучающихся по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям).

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) программа изучения каждой из дисциплин, входящих в учебный план, предусматривает, кроме обязательных часов аудиторной работы, также и определенные объемы самостоятельной работы студента.

Методические рекомендации подготовлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» по специальности 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) и призваны помочь студентам при самостоятельном изучении вопросов учебной дисциплины.

Изучение дисциплины «Адаптивная физическая культура» формирует у студентов физкультурную компетенцию, которая позволяет использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

К самостоятельной работе по дисциплине «Адаптивная физическая культура» относится выполнение в свободное от учебы время различных комплексов физических упражнений, самостоятельное изучение литературы по укреплению и сохранению здоровья, подготовка творческих работ, а также такие мероприятия как утренняя гимнастика, пробежка, посещение соревнований по видам спорта и т.п.

Важную роль в процессе самостоятельной работы студентов играют гигиенические мероприятия, укрепляющие здоровье, предупреждающие заболевания. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития еще одна форма самостоятельной работы студентов. В процессе занятий физической культурой, особенно в группах со специальной медицинской направленностью, при выполнении комплексов физических упражнений студентам необходимо знать последовательность упражнений, технику их выполнения, уровень физической нагрузки, количество повторений каждого упражнения с учетом индивидуальных физических и психических особенностей, а также мотивов и возможностей своего организма.

Подготовка письменных работ по дисциплине «Адаптивная физическая культура» (рефераты, доклады, творческие работы, презентации) – важный аспект самостоятельной работы студентов по дисциплине «Адаптивная физическая культура».

Настоящие методические рекомендации содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно изучить значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии

человека; изучить основы здорового образа жизни, сформировать следующую компетенцию:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Всего часов на самостоятельную работу – **116 часов** (по заочной форме обучения). Количество часов, отводимое на каждую самостоятельную работу, определяется сложностью выполняемой работы. Уровень сложности определяет преподаватель.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Тема 1.1. Легкая атлетика

Цель: Систематизировать и закрепить основные знания по теме.

Количество часов – 48 часов.

Задание: Выполнять комплекс упражнений.

Форма представления задания: сдача нормативов

Контроль качества выполненной работы: оценка норм выполнения упражнений.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие нормам выполнения упражнений.

Требования к выполнению:

Используя навыки физической подготовки приобретённые на практических занятиях и дополнительные источники информации подготовиться к сдаче нормативов.

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

бег на месте – 10 секунд;

бег в гору;

повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;

прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без;

повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м;

бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе;

серийные многоскоки;

челночный бег с предметами;

прыжок в длину с места и с разбега;

выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только

мышц, но и мозга), развивают волевые качества. Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости
можно также выполнять:
гладкий бег;
кроссовый бег;
бег в умеренном темпе по лестнице;
бег 400-800 м.;
игра в баскетбол;
игра в футбол;
игра в настольный теннис;
прыжки со скакалкой 3-4 мин;
бег по лестнице в умеренном темпе;
ходьба на лыжах;
катание на коньках.
Зачетные требования по легкой атлетике:
1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) – 12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) – 11,00-13,00 мин, с.
2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190 см.
5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.
6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

Тема 2.1. Гимнастика

Цель: Систематизировать и закрепить основные знания по соответствующей теме

Количество часов – 16 часов.

Задание: Выполнять комплекс упражнений.

Форма представления задания: сдача нормативов

Контроль качества выполненной работы: оценка норм выполнения упражнений.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие нормам выполнения упражнений.

Требования к выполнению:

Используя навыки физической подготовки приобретённые на практических занятиях и дополнительные источники информации подготовиться к сдаче нормативов.

Выполнять следующие комплексы упражнений:
1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость

5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Силовые упражнения с отягощением (гантели)
8. Упражнения с резиновой лентой
9. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
11. Присед на одной ноге («пистолет»)
12. Присед из основной стойки 3х30

Для внеаудиторных самостоятельных занятий индивидуально также предлагается выполнять для развития гибкости:
наклоны вперед;
упражнения на диске вращения «Грация»;
упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка».

Для развития силы в домашних условиях предлагаются упражнения:
подъем переворотом;
подтягивание на высокой перекладине;
сгибание рук в упоре лежа;
приседание с отягощениями;
поднимание прямых ног лежа до угла 90 градусов и медленное опускание;
бег и прыжки с грузом по лестнице;
упражнения с гирями, гантелями, штангой.

Девушкам с низким уровнем развития силы предлагается сгибание рук сначала от скамейки, затем от пола.

Зачетные требования по гимнастике, атлетической гимнастике, плаванию:
1. Умение выполнять подтягивание на высокой перекладине из виса, количество: юноши – 8-13 раз, девушки – 5-20 раз.
2. Умение выполнять наклон вперед из положения стоя: юноши – 5-15 см, девушки – 7-20 см.
3. Умение выполнять приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге): юноши – 5-10 раз, девушки – 4-8 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши): 7-12 раз.
5. Поднимание ног в висе до касания перекладины (юноши): 3-7 раз.

Тема 3.1. Шашки

Цель: Систематизировать и закрепить основные знания по соответствующей теме.

Количество часов – 14 часов.

Задание: выполнение внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений)

Форма представления задания: реферат

Контроль качества выполненной работы: оценка письменной работы по критериям.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие требованиям к выполнению письменных работ.

Требования к выполнению:

Соответствие представленной информации заданной теме, характер и стиль изложения материала сообщения, правильность оформления.

Задание: Подготовить сообщение по одной из тем:

Возникновение шашечных игр.

Шашки в культурной жизни России.

Место шашек в мировой культуре.

Шахматная доска.

Правила игры, шашечная нотация.

Понятие о шашечной позиции

Сила дамки.

Основные стадии шашечной партии

Тема 3.2. Бадминтон

Цель: развитие навыков игры в бадминтон

Количество часов – 16 часов.

Задание: Выполнять комплекс упражнений.

Форма представления задания: сдача нормативов

Контроль качества выполненной работы: оценка норм выполнения упражнений.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие нормам выполнения упражнений.

Требования к выполнению:

Используя навыки физической подготовки приобретённые на практических занятиях и дополнительные источники информации подготовиться к сдаче нормативов.

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Тема 3.3. Шахматы

Цель: Систематизировать и закрепить основные знания по соответствующей теме.

Количество часов – 10 часов.

Задание: выполнение внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений)

Форма представления задания: реферат

Контроль качества выполненной работы: оценка письменной работы по критериям.

Критерии оценки выполненной работы: соответствие требованиям к выполнению письменных работ.

Требования к выполнению:

Соответствие представленной информации заданной теме, характер и стиль изложения материала сообщения, правильность оформления.

Задание: Подготовить сообщение по одной из тем:

Возникновение шахмат
Появление шахмат в Европе
Шахматные правила
Шахматная этика
Шахматная доска
Белые и черные поля
Горизонталь, вертикаль, диагональ
Центр шахматной доски

Тема 3.4. Футбол

Цель: Систематизировать и закрепить основные знания по теме.

Количество часов –12 часов.

Задание: выполнение внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений)

Форма представления задания: реферат

Контроль качества выполненной работы: проверка внеаудиторных самостоятельных письменных работ

Критерии оценки выполненной работы: соответствие требованиям к выполнению письменных работ.

Требования к выполнению: соответствие представленной информации заданной теме, характер и стиль изложения материала сообщения, правильность оформления.

Задание: Подготовить сообщение по одной из тем:

Особенности и правила игры в дартс.
Дартс как вид спорта и реабилитации
История возникновения и развития дартса
Мишень для дартса
Судейство в дартсе

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Методические рекомендации по подготовке к сдаче нормативов по легкой атлетике

По легкой атлетике нормативами являются: бег на 100 метров; бег на выносливость (1000 метров у юношей и 500 метров у девушек); челночный

бег; прыжок в длину с места; упражнение на пресс (максимальное количество повторов за 30 секунд); подтягивания (в висе у юношей и на высокой перекладине у девушек); упражнение на гибкость (в положении сидя следует достать пальцы ног, обхватить стопы или достать головой до колен).

Дистанция 100 метров относится к спринтерским дистанциям и подразумевает скоростно-силовое выполнение движения, то есть сочетает в себе силу и быстроту. Подготовка к сдаче 100-метровки требует как общую силовую подготовку, так и специальную. Основными средствами развития силы являются упражнения с отягощениями, которые можно выполнять в разных двигательных режимах, а также упражнения, направленные на преодоление веса собственного тела и парные упражнения. В качестве основных методов развития быстроты используют три группы средств:

1. Неспецифические средства. К ним относят: «1) упражнения, связанные с развитием быстроты двигательной реакции; 2) упражнения для развития динамической и взрывной силы мышц (различные прыжки, неспецифические для специальной подготовки легкоатлетов и других видов спорта); 3) упражнения для улучшения амплитуды движений и способности мышц к расслаблению; 4) подвижные и спортивные игры»

2. Специфические средства. «Специальные упражнения избранного вида легкой атлетики (например, беговые, прыжковые упражнения и т.д.). Структура движений в этих упражнениях приближена к виду легкой атлетики»

3. Специальные средства. Они включают в себя «различные упражнения, направленные на совершенствование всех тех способностей и умений легкоатлета, от которых зависит скорость выполнения упражнения. Положительный «перенос» качества быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и характера нервно-мышечных усилий спортсмена».

Челночный бег. При подготовке к сдаче данного норматива следует обратить внимание на подготовку к стометровке. Для более лучшего освоения данного норматива можно применять выбегания по 5 – 10 метров из положения приседа, разворота спиной к линии старта, чередуя с моментами разворотов в различных направлениях, для улучшения координации движений.

Прыжок в длину с места. Для того, чтоб успешно сдать данный норматив, следует тренировать силу ног. Прыжок в длину с места включает в себя несколько этапов.

1. Подготовка к отталкиванию. На данном этапе спортсмен принимает правильную позу, чтобы сделать максимально сильный толчок. Для выполнения упражнения человек встает у линии, расставив ноги на ширине плеч или чуть уже, затем поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед.

2. Отталкивание. Начинается тогда, когда тазобедренный сустав

распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

3. Полет. После отталкивания тело прыгуна вытягивается в струну, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

4. Приземление. Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний».

Упражнения на пресс. Опять же данное упражнение подразумевает развитие силовых качеств. Необходимо регулярно делать упражнения на пресс, которых существует достаточно много, причем необходимо уделять внимание развитию всех мышц живота, то есть качать так называемый верхний пресс, нижний пресс, а также боковые мышцы живота. Начинать стоит с минимального количества упражнений и небольшого количества раз, постепенно повышая свой уровень. И уже спустя три-четыре недели активных занятий должен наступить значительный прогресс, а постоянные занятия позволят без особых усилий набрать максимальное количество баллов при сдаче данного норматива.

Упражнений на гибкость. «Основными средствами реализации задач по развитию гибкости являются общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Эти упражнения делятся на активные, пассивные и комбинированные. Данные группы упражнений применяются как в динамическом, так и в статистическом режимах. Особенно эффективным средством при подготовке к сдаче данного норматива являются занятия йогой, где особое внимание следует уделить упражнениям, направленным на растяжку мышц задней поверхности бедра и мышц спины.

Растягивание спины. Сядьте на пол, вытянув ноги вперед, руки положите на бедра. Расслабьте все тело, особенно мышцы спины. Медленно наклоните туловище вперед, скользя руками по ногам. Попытайтесь выполнить захват больших пальцев ног кольцами из указательных, средних и больших пальцев рук. Если это невозможно, возьмитесь за пятки, лодыжки или за голени, как можно ближе к ступням. Попытайтесь мысленно расслабить мышцы ног и спины. С помощью рук наклоните туловище к ногам (не сгибая их). Это движение должно быть плавным, без рывков и излишнего напряжения. Если можете, коснитесь коленей лбом. Начинающие должны наклоняться вперед настолько, насколько им позволяет эластичность их спинных мышц, и ни в коем случае не делать чрезмерных усилий. Оставайтесь в конечном положении столько, сколько вы сможете, но без ощущения дискомфорта. Старайтесь расслабить тело. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Старайтесь не сгибать ноги в коленях, так как одна из задач этой асаны - постепенное растяжение мышц задней поверхности ног. Не перенапрягайтесь. Со временем эти мышцы растянутся. По прошествии нескольких недель или месяцев регулярных занятий вы

будете в состоянии коснуться коленей лбом или даже подбородком.

Методические рекомендации по подготовке к сдаче нормативов по гимнастике

Нормативы физической подготовки обучающихся проходящих спортивную подготовку по спортивной гимнастике включают:

1 Нормативы общей физической подготовки: челночный бег 3х10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине, подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см., наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), фиксация положения 3 с., прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

2. Нормативы специальной физической подготовки: исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху, подъем выпрямленных ног в положение «угол», вис «углом» на гимнастической стенке, фиксация положения, упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°, фиксация положения.
Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

*Челночный бег 3х10 метро*в. На расстоянии 10 метров чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние в 10 метров три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги спортсмена должны пересечь линию.

Подъем выпрямленных ног в положение «угол» на гимнастической стенке. Упражнение проводится из исходного положения: вис стоя спиной к гимнастической стенке. Спортсмен поднимает ноги в висе под прямым углом и производит удержание ног. Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: — сгибание ног в момент подъема; — отсутствие фиксации ног.

Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перенести массу тела на руки.

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему)

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине «Адаптивная физическая культура» – формирование навыков: поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;– закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных– во время аудиторных теоретических занятий. Оформление результатов внеаудиторной самостоятельной работы: Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде письменного отчета по прилагаемой форме.

Методические рекомендации по подготовке сообщений

Сообщение - это информация, часто краткая, переданная от одного лица другому. Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объему сообщения для озвучивания на семинаре, практическом занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несет новизну, отражает современный взгляд по определенным проблемам. Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объемом информации, но и ее характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фактическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию). Цель: научиться осуществлять подбор необходимой литературы, интернетсайтов, вычленять из них главное, систематизировать имеющийся материал. По итогам выполнения обучающийся должен представить: письменно оформленную работу.

Методические указания / инструкция по подготовке сообщений

1. Сформулируй тему сообщения, правильно озаглавь свое сообщение. 2. Составь краткий или развернутый план сообщения. 3. В соответствии с планом проанализируй необходимую литературу: тексты, статьи. Подбери цитаты, иллюстративный материал. 4. Выпиши необходимые термины, ключевые слова, речевые обороты. 5. Текст сообщения должен состоять из простых предложений и быть кратким. 6. Начни сообщение с фразы: я хочу рассказать о .., речь идет о ... . 7. Обозначь во вступлении основные положения, тезисы своего сообщения. Обоснуй, докажи фактами, проиллюстрируй эти тезисы. 8. Выделив в своем выступлении смысловые отрезки, установи между ними смысловые связи. 9. Особо подчеркни главное. 10. Закончи сообщение, обозначь результат, сделай вывод, подведи итог сказанному. 11. Вырази свое отношение к изложенному.

Критерии оценивания устного ответа (сообщения):

Оценкой «5» оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания и глубокое понимание изучаемого текста; умение объяснять взаимосвязь событий, явлений; умение пользоваться теоретическими знаниями и навыками при устном ответе; умение привлекать аргументы для своих

выводов; хорошее владение литературной речью.

Оценкой «4» оценивается ответ, который показывает прочное знание и достаточно глубокое понимание текста; умение объяснять взаимосвязь событий, явлений; умение пользоваться основными теоретическими знаниями и навыками при устном ответе; умение привлекать аргументы для своих выводов; владение литературной речью. Однако по одному-двум из этих компонентов ответа могут быть допущены неточности.

Оценкой «3» оценивается ответ, свидетельствующий о знании и понимании изучаемого текста; об умении объяснять взаимосвязь основных событий, явлений; знании основных вопросов теории, но недостаточном умении пользоваться этими знаниями при устном ответе; ограниченных навыках анализа и недостаточном умении привлекать аргументы для подтверждения своих выводов. Допускается не более двух- трех ошибок в содержании ответа, а также ряда недостатков в его композиции и языке.

Оценкой «2» оценивается ответ, обнаруживающий незнание содержания текста в целом, неумение объяснять основные события и явления, незнание элементарных теоретических понятий и слабое владение литературным языком.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511813.

Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/517710.

Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532214.

Дополнительная литература

Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для среднего профессионального образования / М. С.

Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 129 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15669-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532421.

Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17685-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/533532.

Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/513585.

Периодика

1. Энергосбережение: ежемесячный электроэнергетический журнал, представлен в читальном зале Филиала, а так же в библиотеке.

3.2. Электронные издания

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
Научная электронная библиотека Elibrary http://elibrary.ru/	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе свободный доступ
Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru	Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объём массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.

Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Еженедельно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи. Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д.