

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»
	Рабочая программа дисциплины
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.В.ДВ.01.05 Силовая подготовка

направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

направленность «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура»

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Майкоп, 2020

Институт физической культуры и дзюдо АГУ
Кафедра биомеханики и медико-биологических дисциплин

Составитель (разработчик) программы: доцент, к.п.н. Манько И.Н.



Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин от «25» июня 2020 г. протокол № 10

Заведующий кафедрой:

кандидат пед. наук, доцент Н.С. Коломийцева



Согласовано:

Председатель УМК ИФК и дзюдо

Зам директора ИФК и дзюдо по учебной работе,

кандидат пед. наук, доцент В.П. Шрам



Содержание

Пояснительная записка	4
1. Цели и задачи дисциплины (модуля)	5
2. Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы.....	6
3. Содержание дисциплины (модуля).	7
4. Самостоятельная работа обучающихся.....	11
5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины	12
6. Образовательные технологии.....	13
7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю).	13
8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	16
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....	18
10. Лист регистрации изменений	19

Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) по направленности «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура».

Дисциплина (модуль) «Силовая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана

Для освоения дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика обучения физической культуры », «Биомеханика» и прохождения практик: учебной и производственной.

Трудоемкость дисциплины для очной формы обучения: 328 ч;

контактная работа:

занятия лекционного типа – 0 ч.,

занятия практического типа– 328 ч.,

контроль самостоятельной работы – 0 ч.,

иная контактная работа – 0 ч.,

контролируемая письменная работа – 0 ч.,

СР – 0 ч.,

контроль – 0 ч.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, классификация тяжелоатлетических упражнений, нагрузка в рывке, бодибилдинг, силовое троеборье, гиревой спорт, планирование нагрузки, переутомляемость, соревнования, штанга, максимальный вес.

1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Целью обучения дисциплины: овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками упражнений силового характера, методикой начального обучения и ознакомления с методикой начальной спортивной тренировки по силовым видам спорта.

Задачи дисциплины(модуля):

- приобретение знаний о теории и методике силовых видов спорта.
- умение организации и проведения соревнований по силовым видам спорта.
- овладение практическими навыками для применения методики развития физических качеств, обеспечивающих достижение силовой подготовленности.

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.7.1. Умеет использовать знания в области физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знает:</i> - дидактические закономерности силовой подготовки; - методику занятий с различными возрастными группами населения; - методику подготовки спортсменов в видах силовой подготовки - методические подходы формирования ценностей комплекса ГТО различных категорий граждан; <i>Умеет:</i> - использовать технологию применения средств и методов силовой подготовки; - вести учет индивидуальных особенностей занимающихся при подборе средств и методов силовой подготовки; <i>Владеет:</i> - навыками построения индивидуальных программ силовой подготовки всех категорий граждан - навыками организации и управления проведением занятий общей физической и силовой подготовкой.
ПК-2. Способен поддерживать образцы и ценности социального поведения, навыки поведения в мире виртуальной реальности и	ПК.2.1. Осуществляет формирование установки обучающихся на использование образцов и ценностей социального поведения	<i>Знает</i> -основные этапы развития тяжелой атлетики и силовых видов спорта в России; - роль силовой подготовки как эффективного средства физической культуры и спорта; - методы и организацию

социальных сетях		<p>комплексного контроля на занятиях силовой подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы научной и методической деятельности в сфере силовой подготовки, образцы и ценности социального поведения; - особенности моделирования силовых нагрузок <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и оценивать эффективность занятий силовой подготовкой; - осуществлять контроль состояния организма в процессе проведения занятий; - планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказывать первую медицинскую помощь - организовывать и проводить соревнования спортсменов различной квалификации; - моделировать силовые нагрузки; - определять причины ошибок в процессе освоения обучаемым двигательным действиям <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - методикой разработки программ, режимов занятий по физической культуре населения, подбора соответствующих средств и методов их реализации по циклам занятий различной продолжительности.; - навыками ведения блога по силовой подготовке
------------------	--	--

2. Объем дисциплины (модуля) по видам учебной работы.

Таблица 2. Объем дисциплины (модуля) общая трудоемкость: 328 ч.

Форма обучения: очная

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
---------------------	-------------	------------------------------------

		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	328	48	36	68	48	68	60
Контактная работа:	-	-	-	-	-	-	-
занятия лекционного типа	-	-	-	-	-	-	-
занятия семинарского типа (практические занятия)	328	48	36	68	48	68	60
контроль самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-	-
иная контактная работа	-	-	-	-	-	-	-
контролируемая письменная работа	-	-	-	-	-	-	-
контроль	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (СР)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточного контроля	-	-	-	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

3. Содержание дисциплины (модуля).

Форма обучения: очная

Семестр 1

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах			
		Всего	Л	П	СР и иная работа
1	Раздел 1				
	Тема 1 История развития отечественной тяжелой атлетики	2	-	2	-
	Тема 2. Специальные упражнения в тяжелой атлетике.	10	-	10	-
	Тема 3 Траектория, периоды при подъеме штанги в рывке и на грудь. Траектория подъема штанги от груди. Ошибки при выполнении рывка и толчка.	5	-	5	-
	Тема 4 Структура подъема штанги в рывке и толчке. Адаптация, вариативность в планировании. Частота занятий. Методики тренировки тяжелоатлетов.	5	-	5	-
2	Раздел 2				
	Тема 5. Двигательные качества. Их характеристика. Развитие силы.	10	-	10	-
	Тема 6. Методы развития силы. Развитие быстроты и выносливости.	6	-	6	-

	Тема 7. Нагрузка в тяжелоатлетических упражнениях. Нагрузка в рывке. Нагрузка в толчке. Нагрузка в тягах и приседаниях. Планирование нагрузки в тяжелой атлетике.	5	-	5	-
	Тема 8. Подготовка и участие в соревнованиях.	5	-	5	-
Итого:		48	-	48	-

Семестр 2

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах			
		Всего	Л	П	СР и иная работа
1	Раздел 1				
	Тема 1 История развития отечественной тяжелой атлетики	2	-	2	-
	Тема 2. Специальные упражнения в тяжелой атлетике.	5	-	5	-
	Тема 3 Траектория, периоды при подъеме штанги в рывке и на грудь. Траектория подъема штанги от груди. Ошибки при выполнении рывка и толчка.	5	-	5	-
	Тема 4 Структура подъема штанги в рывке и толчке. Адаптация, вариативность в планировании. Частота занятий. Методики тренировки тяжелоатлетов.	5	-	5	-
2	Раздел 2				
	Тема 5. Двигательные качества. Их характеристика. Развитие силы.	5	-	5	-
	Тема 6. Методы развития силы. Развитие быстроты и выносливости.	4	-	4	-
	Тема 7. Нагрузка в тяжелоатлетических упражнениях. Нагрузка в рывке. Нагрузка в толчке. Нагрузка в тягах и приседаниях. Планирование нагрузки в тяжелой атлетике.	5	-	5	-
	Тема 8. Подготовка и участие в соревнованиях.	5	-	5	-
Итого:		36	-	36	-

Семестр 3

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах			
		Всего	Л	П	СР и иная работа
1	Раздел 1				
	Тема 1 История развития отечественной тяжелой атлетики	2	-	2	-
	Тема 2. Специальные упражнения в тяжелой	10	-	10	-

	атлетике.				
	Тема 3 Траектория, периоды при подъеме штанги в рывке и на грудь. Траектория подъема штанги от груди. Ошибки при выполнении рывка и толчка.	10	-	10	-
	Тема 4 Структура подъема штанги в рывке и толчке. Адаптация, вариативность в планировании. Частота занятий. Методики тренировки тяжелоатлетов.	10	-	10	-
2	Раздел 2				
	Тема 5. Двигательные качества. Их характеристика. Развитие силы.	10	-	10	-
	Тема 6. Методы развития силы. Развитие быстроты и выносливости.	6	-	6	-
	Тема 7. Нагрузка в тяжелоатлетических упражнениях. Нагрузка в рывке. Нагрузка в толчке. Нагрузка в тягах и приседаниях. Планирование нагрузки в тяжелой атлетике.	10	-	10	-
	Тема 8. Подготовка и участие в соревнованиях.	10	-	10	-
Итого:		68	-	68	-

Семестр 4

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах			
		Всего	Л	П	СР и иная работа
1	Раздел 1				
	Тема 1 История развития отечественной тяжелой атлетики	2	-	2	-
	Тема 2. Специальные упражнения в тяжелой атлетике.	10	-	10	-
	Тема 3 Траектория, периоды при подъеме штанги в рывке и на грудь. Траектория подъема штанги от груди. Ошибки при выполнении рывка и толчка.	5	-	5	-
	Тема 4 Структура подъема штанги в рывке и толчке. Адаптация, вариативность в планировании. Частота занятий. Методики тренировки тяжелоатлетов.	5	-	5	-
2	Раздел 2				
	Тема 5. Двигательные качества. Их характеристика. Развитие силы.	10	-	10	-
	Тема 6. Методы развития силы. Развитие быстроты и выносливости.	6	-	6	-
	Тема 7. Нагрузка в тяжелоатлетических упражнениях. Нагрузка в рывке. Нагрузка в толчке. Нагрузка в тягах и приседаниях. Планирование нагрузки в тяжелой атлетике.	5	-	5	-

	Тема 8. Подготовка и участие в соревнованиях.	5	-	5	-
Итого:		48	-	48	-

Семестр 5

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах			
		Всего	Л	П	СР и иная работа
1	Раздел 1				
	Тема 1 История развития отечественной тяжелой атлетики	2	-	2	-
	Тема 2. Специальные упражнения в тяжелой атлетике.	10	-	10	-
	Тема 3 Траектория, периоды при подъеме штанги в рывке и на грудь. Траектория подъема штанги от груди. Ошибки при выполнении рывка и толчка.	10	-	10	-
	Тема 4 Структура подъема штанги в рывке и толчке. Адаптация, вариативность в планировании. Частота занятий. Методики тренировки тяжелоатлетов.	10	-	10	-
2	Раздел 2				
	Тема 5. Двигательные качества. Их характеристика. Развитие силы.	10	-	10	-
	Тема 6. Методы развития силы. Развитие быстроты и выносливости.	6	-	6	-
	Тема 7. Нагрузка в тяжелоатлетических упражнениях. Нагрузка в рывке. Нагрузка в толчке. Нагрузка в тягах и приседаниях. Планирование нагрузки в тяжелой атлетике.	10	-	10	-
	Тема 8. Подготовка и участие в соревнованиях.	10	-	10	-
Итого:		68	-	68	-

Семестр 6

Номер раздела	Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Объем в часах			
		Всего	Л	П	СР и иная работа
1	Раздел 1				
	Тема 1 История развития отечественной тяжелой атлетики	2	-	2	-
	Тема 2. Специальные упражнения в тяжелой атлетике.	10	-	10	-
	Тема 3 Траектория, периоды при подъеме штанги в рывке и на грудь. Траектория подъема штанги от груди. Ошибки при выполнении	10	-	10	-

	рывка и толчка.				
	Тема 4 Структура подъема штанги в рывке и толчке. Адаптация, вариативность в планировании. Частота занятий. Методики тренировки тяжелоатлетов.	10	-	10	-
2	Раздел 2				
	Тема 5. Двигательные качества. Их характеристика. Развитие силы.	7	-	7	-
	Тема 6. Методы развития силы. Развитие быстроты и выносливости.	6	-	6	-
	Тема 7. Нагрузка в тяжелоатлетических упражнениях. Нагрузка в рывке. Нагрузка в толчке. Нагрузка в тягах и приседаниях. Планирование нагрузки в тяжелой атлетике.	5	-	5	-
	Тема 8. Подготовка и участие в соревнованиях.	10	-	10	-
Итого:		60	-	60	-

4. Самостоятельная работа обучающихся.

Цели самостоятельной работы – освоить те разделы дисциплины, которые не были затронуты в процессе аудиторных занятий, но предусмотрены рабочей программой, а также расширить границы получаемых знаний, умений и навыков (владений) в процессе дополнительного изучения отдельных тем, решении практических задач, исследования отдельных вопросов дисциплины с помощью учебно-методической литературы; подготовиться к занятиям лекционного и семинарского типа.

Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Разделы рабочей программы	Форма отчетности
1	Подготовка доклада в виде презентации Изучение теоретического материала по конспектам лекций	Раздел 1	Устные опрос Презентации
2	Подготовка реферата	Раздел 2	Реферат

4.1. Типы семестровых заданий:

1. Подготовка отдельных докладов по темам занятий;
2. Подготовка докладов и мультимедийной презентации.
3. Ведение блога по силовой подготовке.
4. Моделирование силовых нагрузок.

5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .

Таблица 5.1 Основная литература

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Ерёмина, Л.В. Пауэрлифтинг : учебно-методическое пособие / Л.В. Ерёмина, С.С. Рыков ; ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «Челябинская государственная академия культуры и искусств», Кафедра физической культуры. - Челябинск : ЧГАКИ, 2014. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-94839-458-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491932
2.	Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов / В.Г. Фохтин. - Москва : Директ-Медиа, 2016. - 170 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-7566-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074
3.	Манько, И.Н. Развитие силовых качеств средствами пауэрлифтинга. - Майкоп : Изд-во АГУ, 2017. - 44 с
4.	Манько, И.Н. Организация, проведение и судейство соревнований по силовым видам спорта на примере тяжелой атлетики : учеб. пособие для студентов по направлениям подгот.: 49.03.01 - Физическая культура; 44.03.05 - Пед. образование: Квалификация (степ.) "Бакалавр" / Адыг. гос. ун-т, Ин-т физ. культуры и дзюдо. - Майкоп : Изд-во АГУ, 2017. - 37 с

Таблица 5.2 Дополнительная литература:

№ п/п	Наименование, библиографическое описание
1.	Железняков, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Ю.Д. Железняков. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 4 – 9.
2.	Курысь, В.М. Основы силовой подготовки юношей / В.М. Курысь. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 103 – 106.
3.	Тяжелая атлетика: технические результаты // Олимп. – 2008. – № 1-2. – С. 1 – 24.
4.	Тяжелая атлетика: технические результаты // Олимп. – 2010. – № 1-2. – С. 1 – 28.
5.	Воронов, В.Ф. Тяжелая атлетика в Адыгее / В.Ф. Воронов // Проблемы совершенствования системы физического воспитания: материалы Всероссийской научной конференции. – Нальчик, 1995. – С. 266 – 269.
6.	Роман, Р.А. Рывок, толчок / Р.А. Роман, М.С. Шакирзянов. – М., Физкультура и спорт, 1978. – С. 5 – 12.
7.	

Таблица 5.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№ п/п	Название (адрес) ресурса
1.	Журнал Олимп Режим доступа: www.olympsport.ru
2.	Проблемы тяжелой атлетики www.shtanga.kns.ru
3.	Журнал Мускулы и фитнес www.muscle-fitness.ru
4.	Журнал Железный мир www.ironworld.ru
6.	Журнал Железный человек www.ironman.ru
7.	www.Referatik.ru

5.5 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам windows.edu.ru

2. Электронная библиотека портала «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru/lib>
3. [eLIBRARY.RU www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)
4. Социальная образовательная сеть nsportal.ru - <https://nsportal.ru>
5. [Wiley www.wiley.com;www.onlinelibrary.wiley.com](http://www.wiley.com;www.onlinelibrary.wiley.com)
6. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru
7. ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru
8. ФГБУ «Российская государственная библиотека» <http://dvs.rsl.ru>

6. Образовательные технологии

Таблица 6. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Раздел 1	Практические занятия 1-10	Обучение техники выполнения общеразвивающих и вспомогательных упражнений в тяжелой атлетике. Обучение техники выполнения специальных упражнений в тяжелой атлетике. Моделирование силовых нагрузок.
		Самостоятельная работа	Консультирование и проверка домашних заданий по средством электронной почты Ведение блога по силовой подготовке
		Практические занятия 11-17	Обучение техники выполнения соревновательных упражнений в тяжелой атлетике: - обучение техники выполнения рывка штанги - обучение техники выполнения толчка.
2	Раздел 2	Практические занятия 18-34	Подготовка и участие в соревнованиях.
		Самостоятельная работа	Проверка домашних заданий посредством системы виртуальной обучающей среды Moodle–системы управления курсами Ведение блога по силовой подготовке

7. Методические рекомендации по дисциплине (модулю).

Методические рекомендации преподавателю

Изучив глубоко содержание учебной дисциплины, целесообразно разработать матрицу наиболее предпочтительных методов обучения и форм самостоятельной работы студентов, адекватных видам лекционных и семинарских занятий.

Необходимо предусмотреть развитие форм самостоятельной работы, выводя студентов к завершению изучения учебной дисциплины на её высший уровень.

Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы.

Вузовская лекция - главное звено дидактического цикла обучения. Её цель - формирование у студентов ориентировочной основы для последующего усвоения материала методом самостоятельной работы. Содержание лекции должно отвечать следующим дидактическим требованиям:

- логичность, четкость и ясность в изложении материала;
- возможность проблемного изложения, дискуссии, диалога с целью активизации деятельности студентов;
- опора смысловой части лекции на подлинные факты, события, явления, статистические данные;
- тесная связь теоретических положений и выводов с практикой и будущей профессиональной деятельностью студентов.

Преподаватель, читающий лекционные курсы в вузе, должен знать существующие в педагогической науке и используемые на практике варианты лекций, их дидактические и воспитывающие возможности, а также их методическое место в структуре процесса обучения.

При проведении практических занятий по дисциплине используется оборудование, имеющееся в распоряжении кафедры. Главная и определяющая особенность любого занятия - наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами и самими студентами.

При проведении аттестации студентов важно всегда помнить, что систематичность, объективность, аргументированность - главные принципы, на которых основаны контроль и оценка знаний студентов. Проверка, контроль и оценка знаний студента, требуют учета его индивидуального стиля в осуществлении учебной деятельности. Знание критериев оценки знаний обязательно для преподавателя и студента.

Методические указания студентам по дисциплине

Подготовка в современных вузах строится по принципу «от теории к практике», что создает базу для формирования умений и владений (навыков) на основе усвоения теоретического материала. Именно поэтому следует особое внимание уделять качеству усвоения теоретического материала.

Изучение дисциплины предусматривает лекционные и практические занятия, а также самостоятельную работу. Изучение курса завершается промежуточной аттестацией. Успешное изучение курса требует посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Цель *лекции* – формирование ориентировочной основы для последующего усвоения студентами учебного материала. Лекция в процессе изучения дисциплины позволяет представить студенту новый учебный материал, разъяснить темы, трудные для понимания, систематизировать учебный материал, сориентировать в структуре и содержании учебного процесса.

На лекционных занятиях необходимо конспектировать основные моменты материала лекции. В этих целях можно сокращать слова таким образом, чтобы они сохраняли смысл сказанного лектором. Могут быть также использованы и общепринятые сокращения, например, «ФКиС» - (физическая культура и спорт), «ФУ»- (физические упражнения). Чтобы сохранить смысловую часть лекции желательно конспектировать

приводимые преподавателем подлинные факты, события, явления, статистические данные. Это позволит обеспечить тесную связь теоретических положений и выводов с практикой, и хорошо подготовиться к семинарскому занятию.

В конце каждой лекции необходимо записывать литературные источники, которые необходимы студентам для уточнения, расширения знаний, самостоятельной работы и подготовки к семинарским занятиям. По окончании лекции желательно задавать вопросы, возможно, и в письменном виде.

Практические занятия направлены на изучение теоретических положений и формирование учебных и профессионально-значимых умений обучающихся.

Содержание практического занятия соответствует теоретическому материалу изучаемого раздела.

Выполнение студентами заданий на практических занятиях проводится с целью:

- формирования практических умений в соответствии с требованиями к уровню подготовки студентов;
- обобщения, систематизации, углубления, закрепления полученных теоретических знаний;
- совершенствования умений применять полученные знания на практике, реализации единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развития интеллектуальных умений у будущих специалистов;
- выработки при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива.

Под самостоятельной работой студентов понимают учебную деятельность студентов, которая организована преподавателями, но осуществляется студентом без непосредственного участия преподавателя в учебной деятельности студента. Все виды самостоятельной работы студентов по дисциплине представлены в фонде оценочных средств. Четкая организация самостоятельной работы студентов делает ее эффективной. Это обеспечивается предоставлением студентам: учебных и учебно-методических пособий; тематических планов лекций, лабораторных занятий и др.; перечня знаний и умений, которыми они должны овладеть при изучении дисциплины; информации о процедуре сдачи экзамена и др. Ответы представляются в письменной форме (печатной, непосредственно преподавателю, или электронной).

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Она включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждому разделу учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению. Студентам следует: руководствоваться графиком самостоятельной работы, выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на консультациях неясные вопросы; при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на консультации с преподавателем.

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом образовательного процесса, так как она обеспечивает закрепление получаемых на лекционных занятиях знаний путем приобретения навыков осмысления и расширения их содержания, навыков решения актуальных проблем формирования компетенций, научно-исследовательской деятельности, подготовки к лабораторным работам, сдаче экзаменов.

Устный опрос является формой контроля знаний. Он предназначен для проверки знаний студентов по учебной дисциплине, а также служит для закрепления полученных знаний, умений и навыков. Целью опроса является систематизация и углубление знаний, полученных студентами в результате лекционных занятий, самостоятельного изучения учебной и специальной литературы.

Реферат является промежуточной формой контроля знаний и представляет собой письменное выполнение определенных заданий. Он предназначен для проверки знаний студентов по учебной дисциплине, а также служит для закрепления полученных знаний, умений и навыков. Реферат выполняется по ходу изучения лекционного курса и практических занятий. При подготовке реферата целесообразно использовать основную и дополнительную рекомендуемую литературу.

Целью выполнения реферата является систематизация и углубление знаний, полученных студентами в результате лекционных и практических занятий, самостоятельного изучения учебной и специальной литературы, а также приобретение практических навыков самостоятельного разбора деловых ситуаций.

В процессе выполнения реферата обучаемый должен показать высокий уровень теоретической подготовки, проявить способности к проведению исследований и решению прикладных проблем, выдвигаемых практикой.

Ключевым требованием при подготовке реферата выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых решений, чётко и логично излагать свои мысли.

Доклад-презентация, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить. При подготовке доклада-презентации по заданной теме обучающийся составляет план, подбирает основные источники. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения. К докладу по обширной теме могут привлекать несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.

Подготовка к промежуточной аттестации ведется на основе полученного лекционного материала и рекомендованной литературы, осмысления работы на практических занятиях и самостоятельной работы.

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;

- зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - зачёт проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - зачёт проводится в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Лекционные и практические занятия проводятся в аудиториях и спортивных залах, предоставляемых деканатом ИФК и дзюдо в соответствии с расписанием.


В процессе проведения занятий по данной дисциплине используются следующие технические средства обучения: аудитория, оснащенная интерактивной доской и проектором, интернет класс, кафедральная электронная библиотека, печатные и электронные учебно-методические пособия по дисциплине, комплекс тестовых заданий в электронном виде, тренажерный зал ИФК и дзюдо и др., помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

1. Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN...(лицензия № 48824880);
2. Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN... (лицензия № 46408087).
3. Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN... (лицензия № 47234707).
4. Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN... (лицензия № 47357933).

ФГБОУ ВО «АГУ»	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Адыгейский государственный университет»		
	Рабочая программа дисциплины		
	СМК. ОП-2/РК-7.3.3		

10. Лист регистрации изменений

Номер изменения	Номера листов			Основание для внесения изменения	Подпись	Расшифровка подписи	Дата	Дата введения изменения
	замененных	новых	аннулированных					
1.	12-18			Приведение в соответствие с ФГОС	 <i>Мат</i>	Коломийцева Н.С. Манько И.Н.	16.03.21	16.03.21