

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ледович Татьяна Сергеевна
Должность: ректор
Дата подписания: 23.12.2024 13:47:35
Уникальный программный ключ:
5b141c3c711153ebd1a1577e5b15775eeb



ИНСТИТУТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ КAVKAZA
частное образовательное учреждение
высшего образования

355008 г. Ставрополь, пр-т. Карла Маркса, 7
+7 (8652) 28-25-00
+7 (8652) 28-03-46
idnk@mail.ru | www.idnk.ru

Утверждено решением ученого совета
Протокол № 3 от 01.11.2024 г.

Ректор _____

Т.С. Ледович

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.ДВ.01.02 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
И СПОРТУ (БАСКЕТБОЛ)**

Направление подготовки 52.05.01 Актерское искусство

Специализация: Артист мюзикла

Квалификация выпускника – Артист мюзикла

Форма обучения – очная

Год начала подготовки – 2025

Ставрополь, 2024

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями изучения учебной дисциплины являются:

- формирование у обучающихся универсальной компетенции, заключающейся в способности рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте (УК-7);
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к части - Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол), Блок 1 (Б1.О.ДВ.01.02), формируемой участниками образовательных отношений и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Б1.О.13 Физическая культура и спорт	Б3.01 Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Знает: нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
		Умеет: соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
		Владеет: навыками соблюдения норм здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития

		личности
	УК-7.2. Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	Знает: рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
		Умеет: выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
		Владеет: рациональными способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 328 академических часов.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	324,2	54	54	54	54	54	54,2
в том числе:							
1) занятия лекционного типа (ЛК)	108	18	18	18	18	18	18
из них							
– лекции	108	18	18	18	18	18	18
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	216	36	36	36	36	36	36
из них							
– практические занятия (ПР)	216	36	36	36	36	36	36
в том числе							
– практическая подготовка	-						
3) групповые консультации	-	-	-	-	-	-	-
4) индивидуальная работа	-	-	-	-	-	-	-
5) промежуточная аттестация	0,2	-	-	-	-	-	0,2
Самостоятельная работа (всего) (СР)	3,8						3,8
в том числе:							
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	3,8						3,8
Подготовка к аттестации	-	-	-	-	-	-	-
Общий объем, час	328	54	54	54	54	54	57,8

Форма промежуточной аттестации	Зачет	-	-	-	-	-	Зачет
---------------------------------------	--------------	---	---	---	---	---	--------------

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Контактная работа (всего)	36,2	6	6	6	6	6	6,2
в том числе:							
1) занятия лекционного типа (ЛК)	12	2	2	2	2	2	2
из них							
– лекции	12	2	2	2	2	2	2
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	24	4	4	4	4	4	4
из них							
– практические занятия (ПР)	24	4	4	4	4	4	4
в том числе							
– практическая подготовка	-						
3) групповые консультации	-	-	-	-	-	-	-
4) индивидуальная работа	-	-	-	-	-	-	-
5) промежуточная аттестация	0,2	-	-	-	-	-	0,2
Самостоятельная работа (всего) (СР)	291,8	48	48	48	48	48	51,8
в том числе:							
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	291,8	48	48	48	48	48	51,8
Подготовка к аттестации	-	-	-	-	-	-	-
Общий объем, час	328	54	54	54	54	54	57,8
Форма промежуточной аттестации	Зачет	-	-	-	-	-	Зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие. Признаки и

		критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в определенные периоды учебного года. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
2	Техника владения мячом	Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой иловой рукой на месте и в движении, вперед, назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку(крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехваты.
3	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование метода стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.
4	Командно-индивидуальные действия	Командные действия: системы нападения -быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов; Индивидуальные действия:, выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за

		отскачивший от щита мяч. Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно- тренировочные двусторонние игры. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча; выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2.
5	Социально-биологические основы физической культуры	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единица саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
6	Ведение мяча одной рукой	Стандартное ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Ведение мяча на месте с поворотом вправо и влево. Ведение мяча вперед. Ведение мяча вправо и влево. Ведение мяча спиной вперед. Ведение мяча бегом вперед. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Ведение мяча с остановкой прыжком. Ведение мяча и остановка в два шага.
7	Физическая культура в обеспечении здоровья. Рациональные способы и приемы профилактики заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег,

		прыжки).
8	Ловля и передача мяча на месте	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки на месте. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки на месте. Ловля одной рукой.
9	Ловля и передача мяча в движении	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча двумя руками с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой от плеча в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой снизу в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой. Передача мяча одной рукой с отскоком от площадки в движении приставным шагом вправо и влево. Ловля одной рукой.
10	Броски в кольцо	Бросок в кольцо одной рукой от плеча с места. С линии штрафного броска. Бросок в кольцо двумя руками над головой с места. С линии штрафного броска. Бросок мяча после остановки прыжком. Бросок мяча после остановки в два шага. Бросок мяча после ведения и двух шагов. Бросок мяча в полете. С разворота, из положения спиной к кольцу в положение лицом к кольцу. Бросок мяча в полете лицом к кольцу. После ведения бегом, выполнения двух шагов, прыжка.
11	Тактика в нападении	«Быстрый прорыв» (в том числе сверхбыстрый прорыв). «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками. Длительный контроль мяча «Восьмерка». Игра в баскетбол.

12	Комбинации игры	Игровые взаимодействия без продвижения к кольцу. Игровые взаимодействия с продвижением к кольцу. Комбинации игры в защите. Игровые взаимодействия в ответ на атаку без продвижения к кольцу. Игровые взаимодействия в ответ на атаку с продвижением к кольцу. Игра в баскетбол. Атака. Атака на последних секундах.
----	-----------------	---

5.2. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ раздела	Раздел дисциплины и тема	Всего	Количество часов		
			ЛК	ПР	СР
1 семестр					
1	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	20	10	10	
2	Основы техники перемещения на площадке, стойки	34	8	26	
	Итого в 1 семестре	54	18	36	
2 семестр					
3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	20	10	10	
4	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки	34	8	26	
	Промежуточная аттестация	0,2			
	Итого в 2 семестре	54,2	18	36	
3 семестр					
5	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	20	10	10	
6	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой	34	8	26	
	Итого в 3 семестре	54	18	36	
4 семестр					
7	Социально-биологические основы физической культуры	12	12	10	
8	Закрепление техники верхней прямой подачи	32	6	26	
	Промежуточная аттестация (зачет)	0,2			
	Итого в 4 семестре	54,2	18	36	
5 семестр					
9	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного	18	8	10	

	овладения техникой.				
10	Совершенствование техники игры в нападении и защите	36	10	26	
	Итого в 5 семестре	54	18	36	
6 семестр					
11	Физическая культура в обеспечении здоровья. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте	20	10	10	
12	Обучение одиночному и групповому блокированию	34	8	26	3,4
	Промежуточная аттестация (зачет)	0,2			
	Итого в 6 семестре	57,6	18	36	3,4
	Общий объем	328	108	216	3,4

5.3. Занятия семинарского типа

Очная форма обучения

№ п/п	№ раздела	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1	1	ПР	Вводное занятие. История и развитие волейбола в России. Правила соревнований. Правила безопасности при проведении занятий. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	10
2	2	ПР	Основы техники перемещения на площадке, стойки	26
3	3	ПР	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10
4	4	ПР	Сочетание способов перемещений. Прием мяча в нижней передаче от сетки	26
5	5	ПР	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	10
6	6	ПР	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой	26
7	7	ПР	Социально-биологические основы физической культуры	10
8	8	ПР	Закрепление техники верхней прямой подачи	26
9	9	ПР	Воспитание специальных двигательных качеств волейболистов, как предпосылки для успешного овладения техникой.	10
10	10	ПР	Совершенствование техники игры в нападении и защите	26
11	11	ПР	Физическая культура в обеспечении здоровья. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления	10

			на рабочем месте	
12	12	ПР	Обучение одиночному и групповому блокированию	26
Общий объем				216

5.4. Курсовая, контрольная работа учебным планом не предусмотрены

5.5. Самостоятельная работа

№ раздела	Виды самостоятельной работы	Количество часов ОФО	Количество часов ЗФО
1	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий		48
2	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий		48
3	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий		48
4	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий Подготовка презентации		48
5	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому) занятию Подготовка к устному собеседованию Написание реферата и подготовка к защите Подготовка к выполнению практических заданий		48
6	Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников Подготовка к практическому (семинарскому)		48

	<p>занятию</p> <p>Подготовка к устному собеседованию</p> <p>Написание реферата и подготовка к защите</p> <p>Подготовка к выполнению практических заданий</p> <p>Подготовка к выполнению тестовых заданий</p>		
7	<p>Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников</p> <p>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</p> <p>Подготовка к устному собеседованию</p> <p>Написание реферата и подготовка к защите</p> <p>Подготовка к выполнению практических заданий</p>		48
8	<p>Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников</p> <p>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</p> <p>Подготовка к устному собеседованию</p> <p>Написание реферата и подготовка к защите</p> <p>Подготовка к выполнению практических заданий</p>		48
9	<p>Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников</p> <p>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</p> <p>Подготовка к устному собеседованию</p> <p>Написание реферата и подготовка к защите</p> <p>Подготовка к выполнению практических заданий</p>		48
10	<p>Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников</p> <p>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</p> <p>Подготовка к устному собеседованию</p> <p>Написание реферата и подготовка к защите</p> <p>Подготовка к выполнению практических заданий</p> <p>Подготовка презентаций</p>		48
11	<p>Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников</p> <p>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</p> <p>Подготовка к устному собеседованию</p> <p>Написание реферата и подготовка к защите</p> <p>Подготовка к выполнению практических заданий</p>		48
12	<p>Изучение специальной методической литературы и анализ научных источников</p> <p>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</p> <p>Подготовка к устному собеседованию</p> <p>Написание реферата и подготовка к защите</p> <p>Подготовка к выполнению практических заданий</p>	3,4	51,8
	Итого	3,4	291,8

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

На практических занятиях обучающиеся представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- Лекции (аудиторные, внеаудиторные),
- заслушивание докладов (рефератов), их обсуждение,
- практические занятия,
- разбор конкретных правовых коллизий,
- индивидуальные консультации, самостоятельная работа обучающегося.
- семинары, вебинары,
- круглые столы и и.п.;
- самостоятельная работа обучающихся, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к практическим занятиям, выполнение указанных выше письменных/устных заданий, работа с литературой.
 - сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
 - обработка текстовой и эмпирической информации;
 - подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
 - самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование образовательных технологий в рамках ЭИОС для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

7.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине приводятся в приложении.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html>

8.2.Дополнительная литература

2. Золотавина, И. В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования : учебно-методическое пособие / И. В. Золотавина. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 152 с. — ISBN 978-5-4497-3707-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/143666.html>

3. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий со студентами, обучающимися по специализации «Баскетбол» : учебно-методическое пособие / А. В. Авдеева, А. Х. Абзалова, А. М. Данилова [и др.]. — Самара : Самарский государственный технический университет, 2022. — 44 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122208.html>

4. Потапов, Д. А. Совершенствование игры в баскетбол на учебных занятиях в ВУЗе : учебно-методическое пособие / Д. А. Потапов, В. Н. Пушкина, А. А. Сопарев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-209-08808-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105806.html>

5. Сидоров, Д. Г. Развитие физических качеств в баскетболе : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. — Нижний Новгород : Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. — 47 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123426.html>

8.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Server Open License, лицензия № 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно)
2. Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно)
3. ООО «Консультант Плюс СК», договор № 80509 от 28.12.2023 (сроком до 31.12.2024)
4. Radmin 3, договор № 1546 от 22.10.2018 (бессрочно)
5. Radmin 3, договор № 1719 от 20.11.2018 (бессрочно)
6. Платформа ВКР СМАРТ, лицензионный договор № 10203/23 от 22.03.2023 (сроком на 3 года)
7. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX, договор № SIO932/235567 от 14.12.2023 (сроком на 1 год)

8. Программное обеспечение «Интернет расширение информационной системы», лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017 (бессрочно)

9. Foxit PDF Reader (свободно распространяемое программное обеспечение)

10. Яндекс.Браузер (свободно распространяемое программное обеспечение)

8.4. Профессиональные базы данных

Театр и его история. Библиотека театрального искусства URL: <http://istoriya-teatra.ru/>

Культура.РФ : портал культурного наследия России URL: <http://www.culture.ru> .

Драматургия. Ру <http://dramaturgija.ru/>

Театр URL: <http://oteatre.info/>

ArtGang.ru - сайт для начинающих Режиссеров и Актеров <http://artgang.ru/>

Метрополитен-Опера, США <https://www.metopera.org>

Московский Академический театр имени Владимира Маяковского <http://www.mayakovsky.ru>

Московский театр Современник <https://www.sovremennik.ru>

МХТ им. А.П.Чехова, Москва <https://mxat.ru>

Парижская Гранд Опера, Франция <https://www.operadeparis.fr>

Петербургский театральный журнал /Апология биомеханики/ <http://ptj.spb.ru/archive/56/spb-jam-56/apologiya-biomexaniki>

Сиднейский Оперный театр <https://www.sydneyoperahouse.com>

Уроки актёрского мастерства <https://vse-kursy.com/read/369-uroki-aktorskogomasterstva-besplatnye-obuchayuschie-video.html>

Школа игровой импровизации Елены Кантиль <https://www.elenakantil.com/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F>

8.5. Информационные справочные системы

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru>

- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://schoolcollection.edu.ru/>

- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>

- Наука и образование против террора <http://scienceport.ru>

- Национальный центр противодействия терроризму и экстремизму в образовательной среде и сети Интернет <http://нцпнти.рф>

- Антитеррористическая комиссия Ставропольского края <http://www.atk26.ru>

- Электронная библиотека ИДНК <https://idnk.ru/idnk-segodnya/biblioteka.html>

- Электронно – библиотечная система «ЭБС IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru>

- ГБУК «СКУНБ им. М.Ю.Лермонтова» <http://www.skunb.ru>

- Федеральный портал «Российское образование» www.elibrary.ru

- Научная электронная библиотека – полнотекстовые журналы на русском и иностранных языках <http://www.edu.ru/>

8.6. Интернет-ресурсы

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации;

- Федеральный портал "Российское образование"

- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
- Электронно-библиотечная система IPRbooks
- Ставропольская краевая универсальная научная библиотека ГБУК «СКУНБ им. М.Ю.Лермонтова»
- Электронная библиотека ИДНК

8.7. Методические указания по освоению дисциплины

Методические указания для подготовки к лекции

Лекция является видом занятий лекционного типа и первым шагом подготовки студентов к семинарам (практическим занятиям). Проблемы, поставленные на лекции, на семинаре (практическом занятии) приобретают конкретное выражение и решение.

Преподаватель на вводной лекции определяет структуру дисциплины, поясняет цели и задачи изучения дисциплины, формулирует основные вопросы и требования к результатам освоения. При проведении лекций, как правило, выделяются основные понятия и определения.

На первом занятии преподаватель доводит до обучающихся требования к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации, порядок работы в аудитории и нацеливает их на проведение самостоятельной работы с учетом количества часов, отведенных на нее учебным планом по направлению подготовки 52.05.01 Актерское искусство.

Рекомендуя литературу для самостоятельного изучения, преподаватель поясняет, каким образом максимально использовать возможности, предлагаемые библиотекой ЧОУ ВО ИДНК, в том числе ее электронными ресурсами, а также делает акцент на привлечение ресурсов сети Интернет и профессиональных баз данных для изучения материалов практики.

Выбор методов и форм обучения по дисциплине определяется:

- общими целями образования, воспитания, развития и психологической подготовки обучающихся;
- особенностями учебной дисциплины и спецификой ее требований к отбору дидактических методов;
- целями, задачами и содержанием материала конкретного занятия;
- временем, отведенным на изучение того или иного материала;
- уровнем подготовленности обучающихся.

Лекции излагаются в традиционном или в проблемном стиле (интерактивном). Интерактивный стиль позволяет стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся и их интерес к дисциплине, формировать творческое мышление, прибегать к противопоставлениям и сравнениям, делать обобщения, активизировать внимание обучающихся путем постановки острых вопросов, поощрять дискуссию.

Во время лекций рекомендуется вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть того или иного явления или процессов, выводы и практические рекомендации.

В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю.

В конце лекции делаются выводы и определяются задачи на самостоятельную работу.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к семинарам (практическим занятиям). Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала, к выводу с карандашом в руках всех утверждений, к выполнению упражнений, решению задач, к ответам на вопросы. Задания, вопросы по теме являются средством самоконтроля по дисциплине.

Методические указания по изучению специальной методической литературы и анализа научных источников

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста

путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Методические указания для подготовки к занятиям семинарского типа

Занятия семинарского типа – это форма организации учебного процесса, в ходе которого студент должен приобрести умения получать новые учебные знания, их систематизировать и концептуализировать; оперировать базовыми понятиями и теоретическими конструкциями дисциплины.

Рабочей программой по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол)» предусмотрены практические занятия, в том числе практическая подготовка.

Основное назначение практических занятий заключается в закреплении полученных теоретических знаний. Для этого студентам к каждому занятию предлагаются теоретические вопросы для обсуждения (устного опроса) и задания (задачи) для практического решения. Кроме того, участие в практических занятиях предполагает отработку и закрепление студентами навыков работы с информацией, взаимодействия с коллегами и профессиональных навыков (участия в публичных выступлениях, ведения групповых дискуссий, защита рефератов).

При подготовке к занятию можно выделить 2 этапа:

- организационный;
- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию.

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы (основной и дополнительной), а также относящихся к теме занятия первоисточников. Необходимо помнить, что на занятиях обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в контексте контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы.

Перечень спорных в доктрине теоретических вопросов по каждой теме, на которые студенты должны обратить особое внимание, определяется преподавателем и

заранее (до проведения соответствующего занятия) доводится до сведения обучающихся в устной или письменной форме.

Теоретические вопросы темы могут рассматриваться на практическом занятии самостоятельно или в связи с выполнением практических заданий, в т.ч. анализом конкретных ситуаций.

Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал.

В структуре занятия семинарского типа традиционно выделяют следующие этапы:

1) организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию;

2) исходный контроль (тесты, устный опрос, проверка заданий и т.д.), коррекция знаний студентов;

3) обучающий этап (предъявление алгоритма выполнения заданий, инструкций по выполнению заданий, выполнения методик и др.);

4) самостоятельная работа студентов на занятии;

5) контроль конечного уровня усвоения знаний;

6) заключительный этап.

На практических заданиях могут применяться следующие формы работы:

- фронтальная - все студенты выполняют одну и ту же работу;
- групповая - одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
- индивидуальная - каждый студент выполняет индивидуальное задание.

При изучении дисциплины используются активные и интерактивные методы обучения, которые позволяют активизировать мышление студентов, вовлечь их в учебный процесс; стимулируют самостоятельное, творческое отношение студентов к предмету; повышают степень мотивации и эмоциональности; обеспечивают постоянное взаимодействие обучаемых и преподавателей с помощью прямых и обратных связей.

В частности, используются такие формы, как:

1. Практическое занятие в диалоговом режиме – форма организации занятия семинарского типа, по заранее определенной теме или группе вопросов, способствующая закреплению и углублению теоретических знаний и практических навыков студентов, развитию навыков самостоятельной работы с первоисточниками, учебными и литературными источниками, обмена взглядами, знаниями, позициями, точками зрениями.

Перечень требований к выступлению студента на занятии:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;

- раскрытие сущности проблемы;

- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

2. Анализ конкретной ситуации (*выполнение практических заданий, в т.ч. решение ситуационных задач*) – это моделирование ситуации или использование реальной ситуации в целях анализа данного случая, выявления проблем, поиска альтернативных решений и принятия оптимального решения проблем.

Методические рекомендации по выполнению практических заданий

Практическое задание – самостоятельная письменная работа, содержащая решение какой-либо проблемы по образцу, типовой формуле, заданному алгоритму.

Результатом заданий является овладение обучающимися определенным набором способов деятельности, универсальным по отношению к предмету воздействия.

Для выполнения задания необходимо внимательно прочитать задание, повторить лекционный материал по соответствующей теме, изучить рекомендуемую литературу, в т.ч. дополнительную; подобрать исходные данные самостоятельно, используя различные источники информации. Для выполнения заданий обучающемуся необходимо:

- составить алгоритм решения, при выполнении обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса;
- решение записывать подробно, располагать ответы в строгом порядке;
- довести решение до окончательного ответа, которого требует условие задания.

Если задание представлено в виде *таблиц и схем*, то следует руководствоваться следующим алгоритмом их заполнения:

Если задание представлено в виде *ситуационной задачи*, то приступая к их решению необходимо помимо изучения теоретического материала ознакомиться с соответствующей профессиональной базой данных по направлению Дизайн, посмотреть опубликованную практику.

Решение ситуационных задач преследует цель - закрепить теоретические знания и выработать навыки практического применения полученных знаний.

Следует внимательно прочитать условие задачи, обращая внимание на все детали с тем, чтобы четко определиться в существе проблемы.

При решении ситуационных задач обязательным является ссылка на соответствующую тему дисциплины.

Решение должно быть четким, однозначным, по возможности развернутым с подробной оценкой доказательств, аргументацией предпочтения тех, на базе которых делается окончательный вывод.

Доказательства, которые не приняты, должны получить свою оценку. Помимо ссылки на конкретную информационную базу, следует дать ее толкование и обоснование необходимости руководствоваться при решении казуса именно ею.

При решении ситуационных задач необходимо обращать внимание на вопросы, связанные с базовыми знаниями священных текстов религиозной традиции при решении теологических задач. При решении ситуационной задачи необходимо ответить на все поставленные в ней вопросы со ссылкой на информационно – справочные системы.

По время разбора ситуаций на занятии преподаватель может поставить дополнительные вопросы. Поэтому при решении ситуационной задачи обучающийся должен проявить элемент творчества.

Это возможно при изучении соответствующей профессиональной базы по направлению теология, что позволит быть готовым ответить на дополнительные вопросы преподавателя по задаче.

Методические указания для выполнения самостоятельной работы

Самостоятельная работа – это вид учебной деятельности, которую обучающийся совершает индивидуально или в группе, без непосредственной помощи преподавателя при его контроле), руководствуясь сформированными ранее представлениями о порядке и правильности выполнения действий.

Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные дисциплины по физкультуре и спорту (баскетбол)» заключается:

Подготовка к подготовке к устному опросу по теме, конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы и первоисточников, написание рефератов, подготовка к дискуссии.

Задачи самостоятельной внеаудиторной работы студентов заключаются в продолжение изучения теоретического материала дисциплины и в развитии навыков самостоятельного анализа первоисточников и научно-исследовательской литературы.

Самостоятельное теоретическое обучение предполагает освоение студентом во внеаудиторное время рекомендуемой преподавателем основной и дополнительной литературы. С этой целью студентам рекомендуется постоянно знакомиться с классическими теоретическими источниками по темам дисциплины, а также с новинками литературы, статьями в периодических изданиях, справочных системах по направлению теология, юриспруденции.

В процессе самостоятельного изучения тем и разделов дисциплины, а также при самостоятельном выполнении заданий по дисциплине обучающимся рекомендуется: более глубоко изучить понятийно-категориальный аппарат; изучаемые явления точно классифицировать и выявить зависимость между ними; обобщить и представить эти зависимости в наиболее рациональном для восприятия и запоминания виде (наглядное изображение систематизированных представлений дает возможность более продуктивно и на длительный срок запечатлеть в сознании усвоенные знания); закреплять знания в области дисциплины «практическим их применением в процессе коммуникативного общения, принятия решений».

В зависимости от цели обращения к научному тексту существует несколько видов чтения:

1. Библиографическое – просматривание рекомендательных списков, списков журналов и статей за указанный период и т.п.

2. Просмотровое – поиск материалов, содержащих нужную информацию, чтобы установить, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе.

3. Ознакомительное – сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, чтобы познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала.

4. Изучающее – доскональное освоение материала.

5. Аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения, участвующие в решении исследовательских задач.

Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи, с которыми, можно высказать собственные мысли.

Для лучшего понимания материала целесообразно осуществлять его конспектирование с возможным последующим его обсуждением на практических занятиях и в индивидуальных консультациях с преподавателем.

Конкретные требования к содержанию и оформлению результатов выполненных заданий указаны в соответствующих разделах ФОС по дисциплине.

Ключевую роль в планировании индивидуальной траектории обучения по дисциплине играет *опережающая самостоятельная работа* (ОПС). Такой тип обучения предлагается в замену традиционной репродуктивной самостоятельной работе (самостоятельное повторение учебного материала и рассмотренных на занятиях алгоритмов действий, выполнение по ним аналогичных заданий). Студенты, приступая к изучению тем, должны применить свои навыки работы с библиографическими источниками и рекомендуемой литературой, умение четко

формулировать свою собственную точку зрения и навыки ведения научных дискуссий. Все подготовленные и представленные тексты должны являться результатом самостоятельной информационно-аналитической работы студентов. На их основе студенты готовят материалы для выступлений в ходе практических занятий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию оценочных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы: 1) просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; 2) организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; 3) обсуждение результатов выполненной работы на занятии; 4) проведение письменного опроса; 5) проведение устного опроса; 6) организация и проведение индивидуального собеседования; 7) организация и проведение собеседования с группой.

Специальными формами самостоятельной работы студентов являются:

I. Реферирование – это краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (первоисточника) по теме с раскрытием его основного содержания по всем затронутым вопросам, сопровождаемое оценкой и выводами референта.

Реферат (с лат. *refereo* – докладываю, сообщаю) – это краткое изложение в письменном виде результатов изучения научной проблемы, включающий обзор соответствующих информационных источников. Реферат предполагает самостоятельного научного исследования и требует определения позиции автора.

Различают два основных вида рефератов:

1. Информативный реферат (реферат-конспект).
2. Индикативный реферат (реферат-резюме).

Информативный реферат содержит в обобщенном виде все основные положения оригинала, сведения о методике исследования, использовании оборудования и сфере применения. Наиболее распространенной формой является информативный реферат.

В *индикативном реферате* приводятся не все положения, а лишь только те, которые тесно связаны с темой реферируемого документа.

Рефераты, составленные по одному источнику, называются *монографическими*. Рефераты, составленные по нескольким источникам на одну тему, являются *обзорными*.

Источники для реферата. Источниками для реферата являются книги, учебники, учебные пособия, монографии, научные статьи, патенты, справочники, а также материалы научных конференций, семинаров и симпозиумов.

Структура реферата. Реферат должен включать следующие пункты:

Титульный лист

Содержание (с указанием начальных страниц)

Введение

Введение является визитной карточкой реферативной работы. В содержании введения необходимо показать актуальность написания данного реферата, степень разработанности темы в информационных источниках. Заканчивается введение постановкой цели и методами, которые планируется использовать для написания реферата. Среди методов можно выделить: участие в научной конференции,

реферативный поиск публикаций по заявленной теме, перевод англоязычных статей, изучение учебной литературы и т.д. Объем введения не больше 1 страницы.

Основное содержание

Основная часть реферата традиционно представляется несколькими разделами, логично выстроенными в работе. Основная часть реферата – это своеобразное «ядро» исследования или информационного поиска. Именно в основной части работы всесторонне и глубоко анализируются все подлежащие изучению проблемы, последовательно и с исчерпывающей полнотой раскрывается заявленная тема.

Заключение

В заключении реферата должны содержаться основные результаты проведенного поискового исследования, а также выводы, сделанные автором на их основе. Основные результаты и выводы, подводящие итог выполненной работе, следует формулировать сжато, лаконично и аргументировано, избегая обилия общих слов и бездоказательных утверждений. Объем заключения – 1 страница.

Список литературы

Ссылки на используемую литературу указываются в квадратных скобках по тексту по мере упоминания источника (например, [1]). Таким образом, первый упомянутый источник будет стоять под номером 1. Сам список использованных источников помещается в конце реферата, при этом источники нумеруются в сплошном порядке. При оформлении списка сведения об источниках приводятся в соответствии с правилами библиографического описания.

Объем реферата. Рекомендуемый объем реферата составляет до 10 страниц.

Приложение

При необходимости реферат может включать приложения, куда помещается вспомогательный материал, необходимый для обеспечения полноты восприятия работы (схемы, таблицы, иллюстрации, диаграммы, графики и т.п.).

Требования к оформлению реферата

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитируемая информация заключается в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее – материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

II. Выполнение заданий, которые так или иначе содержат установку на приобретение и закрепление определенного ФГОС по направлению подготовки 52.05.01 Актерское искусство, а также на формирование в рамках этих знаний некоторых навыков мыслительных операций – умения оценивать, анализировать, сравнивать, комментировать и т.д. Некоторые задания требуют пояснения:

1. Прокомментировать высказывание, т.е. объяснить, какая идея заключена в отрывке, о какой позиции ее автора она свидетельствует.

2. Сравнить, т.е. выявить сходство и различие позиций, образов, понятий по определенным признакам.

3. Обосновать один из нескольких предложенных вариантов ответа, т.е. привести аргументы в пользу правильности выбранного варианта ответа и указать, в чем ошибочность других вариантов.

4. Аргументировать (обосновать, доказать, объяснить) ответ, т.е.:

а) оправдать (опровергнуть) некоторую точку зрения;

б) обосновать свою точку зрения, опираясь на теоретические или практические обобщения, данные и т.д.

5. Провести анализ, т.е. разложить изучаемые явления на составные части, сопоставить их с целью выявления в них существенного, необходимого и определяющего.

6. Кратко изложить идею, концепцию, теорию, т.е. используя материал изучаемого художественного произведения и другой литературы, сформулировать основные положения рассматриваемого.

7. Дать характеристику, охарактеризовать явления, т.е. назвать существенные, необходимые признаки какого-либо образа, явления и выявить особенности.

8. Изобразить схематически, т.е. раскрыть содержание ответа в виде таблицы, рисунка, диаграммы и других графических форм.

Аналитическая задача. Выполнение аналитических задач, связанных с составлением структурно-логических схем, направлено на развитие логического мышления и творческих способностей по формализации текстов. Решение аналитических задач на доказательство и сравнение способствует активизации познавательной самостоятельности и развитию логики профессионального мышления. Выполнять такого рода задания надо также в соответствии с определенными алгоритмами.

Практические рекомендации по решению аналитических задач:

1. Дать определение того, что надо доказать.

2. Выявить, исходя из определения, основные направления поиска доказательства.

3. Найти (согласно этим направлениям) конкретные аргументы доказательства.

4. Подтвердить найденное примером.

Сравнительно-сопоставительный анализ связан с составлением сравнительных таблиц и схем и направлен на развитие логического мышления и творческих способностей по формализации текстов. Поиск доказательств способствует активизации познавательной самостоятельности и развитию логики профессионального мышления. Однако при решении конкретных задач на доказательство можно использовать следующий алгоритм:

1) дать определение того, что надо доказать;

- 2) выявить, исходя из определения, основные направления поиска доказательства;
 - 3) найти согласно этим направлениям конкретные аргумента доказательства.
- Если требуется решить задачу на сравнение, то можно использовать такой алгоритм:
- 1) дать определение того, что сравнивается;
 - 2) выделить, исходя из определения, параметры сравнения;
 - 3) установить общее и различия между тем, что сравнивается.

Методические указания для подготовки к тестированию

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест.

Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Лучше думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность описок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать раздел учебника, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают разнообразные опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

Методические указания для подготовки компьютерной (мультимедиа) презентации

Компьютерные презентации - это сочетание самых разнообразных средств представления информации, объединенных в единую структуру. Чередование или комбинирование текста, графики, видео и звукового ряда позволяют донести информацию в максимально наглядной и легко воспринимаемой форме, акцентировать внимание на значимых моментах излагаемой информации, создавать наглядные эффектные образы в виде схем, диаграмм, графических композиций и т. п.

Мультимедийные презентации обеспечивают наглядность, способствующую комплексному восприятию материала, изменяют скорость подачи материала, облегчают показ фотографий, рисунков, графиков, географических карт, исторических или труднодоступных материалов. Кроме того, при использовании анимации и вставок видеофрагментов возможно продемонстрировать динамичные процессы. Преимущество мультимедийных презентаций - проигрывание аудиофайлов, что обеспечивает эффективность восприятия информации: излагаемый материал подкрепляется зрительными образами и воспринимается на уровне ощущений.

Процесс презентации состоит из отдельных этапов:

- подготовка и согласование с преподавателем текста доклада;
- разработка структуры презентации;
- создание презентации в PowerPoint;
- согласование презентации и репетиция доклада.

На первом этапе производится подготовка и согласование с преподавателем текста доклада. На втором этапе производится разработка структуры компьютерной презентации. Обучающийся составляет варианты сценария представления результатов собственной деятельности и выбирает наиболее подходящий. На третьем этапе он создает выбранный вариант презентации в PowerPoint. На четвертом этапе производится согласование презентации и репетиция доклада.

Цель доклада - помочь обучающемуся донести замысел презентации до слушателей, а слушателям понять представленный материал. После выступления докладчик отвечает на вопросы слушателей, возникшие после презентации. После проведения всех четырех этапов выставляется итоговая оценка.

Требования к формированию компьютерной презентации:

- компьютерная презентация должна содержать начальный и конечный слайды;
- структура компьютерной презентации должна включать оглавление, основную и резюмирующую части;

- каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим;
- слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк);
- необходимо использовать графический материал (включая картинки), сопровождающий текст (это позволит разнообразить представляемый материал и обогатить доклад выступающего);

- время выступления должно быть соотнесено с количеством слайдов из расчета, что компьютерная презентация, включающая 10- 15 слайдов, требует для выступления около 7-10 минут.

Подготовленные для представления доклады должны отвечать следующим требованиям:

- цель доклада должна быть сформулирована в начале выступления;
- выступающий должен хорошо знать материал по теме своего выступления, быстро и свободно ориентироваться в нем;
- недопустимо читать текст со слайдов или повторять наизусть то, что показано на слайде;
- речь докладчика должна быть четкой, умеренного темпа;
- докладчику во время выступления разрешается держать в руках листок с тезисами своего выступления, в который он имеет право заглядывать;
- докладчик должен иметь зрительный контакт с аудиторией;
- после выступления докладчик должен оперативно и по существу отвечать на все вопросы аудитории (если вопрос задан не по теме, то преподаватель должен снять его).

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Формами промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (баскетбол)» являются *зачёт*.

Зачет – это форма промежуточной аттестации по части дисциплины, задачей которого является комплексное оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.

Зачет для очной формы обучения проводится за счет часов, отведённых на изучение соответствующей дисциплины по окончании семестра.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Для получения зачета необходимо иметь оценки, полученные в рамках текущего контроля успеваемости, по каждой теме, предусмотренной дисциплиной.

В критерии итоговой оценки уровня подготовки обучающегося по первой части дисциплины входят:

- уровень усвоения студентом материала, предусмотренного рабочей программой;
- уровень практических умений, продемонстрированных студентом при выполнении практических заданий;
- уровень освоения компетенций, позволяющих выполнять практические задания;
- логика мышления, обоснованность, четкость, полнота ответов.

Зачет для очно-заочной формы по дисциплине проводится 4 семестре, включая в себя собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам. Контрольный вопрос – это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины.

Зачет для очно-заочной формы по дисциплине включает в себя собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам. Контрольный вопрос – это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины.

После окончания ответа преподаватель объявляет обучающемуся оценку по результатам зачета, а также вносит эту оценку в аттестационную ведомость, зачетную книжку.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

Перечень контрольных вопросов к зачету, а также критерии и шкала оценки приведены в п. 3. Фонда оценочных средств.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации дисциплины требуется следующее материально-техническое обеспечение:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий практического (семинарского) типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего	355008, Российская Федерация, Ставропольский край,
---	--

<p>контроля и промежуточной аттестации, спортивный зал Специализированная учебная мебель: электронное табло (1шт), волейбольные сетки (1 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), гимнастические лестницы (5 шт.), гимнастические маты (4 шт), теннисный стол (1 шт.), баскетбольные стойки (2шт), баскетбольные щиты (2шт) баскетбольные мячи (8 шт)</p>	<p>г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7, кадастровый номер 26:12:022404:183 508,6 кв. м. помещение 10</p>
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий практического (семинарского) типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации, тренажерный зал велотренажер (1 шт.) кардиотренажер (1 шт.) силовой тренажер с дисками (1 шт.) скамья для пресса (1 шт.) мешок боксерский (1 шт.)</p>	<p>355008, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7, кадастровый номер 26:12:022404:183 24,8 кв. м. помещение 16</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся Специализированная учебная мебель: стол на 2 посадочных места (10 шт.), стул (20 шт.), стол преподавателя (1 шт.), стеллаж книжный (7 шт.). Технические средства обучения:автоматизированные рабочие места студентовс возможностью выхода в информационно- телекоммуникационную сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации, и специализированным программным обеспечением для блокировки сайтов экстремистского содержания (6 шт.), принтер (1 шт.). Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства: - Microsoft Server Open License, лицензия№ 43817628 от 18.04.2008 (бессрочно) - Microsoft Office 2010 – Academic License № 60199945 от 08.11.2011 (бессрочно) -ООО «Консультант Плюс-СК», договор № 80509 от 28.12.2023 (сроком до 31.12.2024) - Radmin 3, договор № 1546 от 22.10.2018 (бессрочно) - Radmin 3, договор № 1719 от 20.11.2018 (бессрочно) - Платформа ВКР-СМАРТ, лицензионный договор № 10203/23 от 22.03.2023 (сроком на 3 года) - Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX, договор № SIO-932/23-5567 от 14.12.2023 (сроком на 1 год) -Программное обеспечение «Интернет-расширение</p>	<p>355008, Российская Федерация, Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, 7, кадастровый номер 26:12:022404:183 60,2 кв.м. помещение 28</p>

информационной системы», лицензионный договор № 4061 на программное обеспечение от 28.03.2017 (бессрочно) - Foxit PDF Reader (свободно распространяемое программное обеспечение) Яндекс.Браузер (свободно распространяемое программное обеспечение)	
---	--

10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. ИДНК обеспечивает печатными и/или электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
 - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;
 - по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

**Приложение к рабочей программе по дисциплине
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(БАСКЕТБОЛ)»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**1. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ,
ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Описание показателей оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели оценивания и оценочные средства для оценивания результатов обучения по дисциплине

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Показатели оценивания (результаты обучения)	Процедуры оценивания (оценочные средства) текущий контроль успеваемости
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Знает: нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	Устное собеседование Реферат Практические задания Презентации и Упражнения на сочетании одиночного и группового блокирования
		Умеет: соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности	
		Владеет: навыками соблюдения норм здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех	

		жизненных этапах развития личности	
	УК-7.2. Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте	<p>Знает: рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте</p> <p>Умеет: выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте</p> <p>Владеет: рациональными способами и приемами профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте</p>	Устное собеседование Реферат Практические задания Презентации и Упражнения на совершенствование техники нападающего удара и техники верхней прямой подачи
Знания, умения, навыки УК-7.1,УК-7.2			

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ

2.1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания в рамках текущего контроля успеваемости

Оценочные средства	Организация деятельности студента
Выполнение практических/творческих заданий	<p>Практические/творческих задания– письменная форма работы студента, предполагает умение выделять главное в исследуемой проблеме, устанавливать причинно-следственные связи, способности к систематизации основных проблем теологии, демонстрирует способность решить поставленную задачу, направленную на самостоятельный мыслительный поиск решения проблемы, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.</p> <p>По характеру выполняемых студентами заданий практические задания могут быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аналитические, ставящие своей целью получение новой информации на основе формализованных методов (изучение и анализ первоисточников);

	<p>- практико-ориентированные задания, связанные с получением навыков применения теоретических знаний для решения практических профессиональных задач (решение ситуационных задач);</p> <p>- творческие, связанные с получением новой информации путем самостоятельно выбранных подходов к решению задач (составление схем, таблиц).</p>
Защита реферата на заданную тему	<p>Реферат - это письменное краткое изложение статьи, книги или нескольких научных работ, научного труда, литературы по общей тематике; подразумевает раскрытие сущности исследуемой проблемы, включающее обращение к различным точкам зрения на вопрос.</p> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: защиту материала темы (реферата), отстаивание собственного взгляда на проблему, демонстрацию умения свободно владеть материалом, грамотно формулировать мысли.</p> <p>Защита реферата проводится на семинаре (практическом занятии), и продолжается 10-15 минут.</p> <p>Студент делает сообщение, в котором освещаются основные проблемы, дается анализ использованных источников, обосновываются сделанные выводы. После этого он отвечает на вопросы преподавателя и аудитории. Все оппоненты могут обсуждать и дополнять реферат, давать ему оценку, оспаривать некоторые положения и выводы.</p> <p>Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.</p>
Устный опрос (собеседование)	<p>Устный опрос - средство контроля усвоения учебного материала по темам занятий.</p> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме (индивидуально или фронтально).</p> <p>Показатели для оценки устного ответа: 1) знание материала; 2) последовательность изложения; 3) владение речью и профессиональной терминологией; 4) применение конкретных примеров; 5) знание ранее изученного материала; 6) уровень теоретического анализа; 7) степень самостоятельности; 8) степень активности в процессе; 9) выполнение регламента.</p> <p>Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить работы отечественных и зарубежных ученых по теме занятия. Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.</p>
Компьютерная презентация	<p>Компьютерная презентация - творческое задание, визуально представляет содержание докладов. Слайдов не должно быть больше 12-15, текст на них должен быть хорошо виден и читаем на расстоянии. Показатели для оценки презентаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> -полнота раскрытия темы; структуризация информации; -отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок; -отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации; -наличие и правильность оформления обязательных слайдов (титульный, о проекте, список источников, содержание); -оригинальность оформления презентации;

	- единый стиль слайдов. Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.
Выполнение тестовых заданий	<p>Тестовые задания – это средство или система заданий, возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая качественно и эффективно определить уровень и оценить структуру подготовленности тестируемого.</p> <p>Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя:</p> <p>Показатели для оценки устного ответа: 1) знание лекционного и практического материала; 2) логичность и последовательность; 3) уровень теоретического анализа; 4) степень самостоятельности; 5) степень активности в процессе; 6) выполнение регламента.</p> <p>Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить работы отечественных и зарубежных ученых по темам дисциплины, просмотреть последние аналитические отчеты и справочники, а также повторить лекционный материал.</p> <p>Критерии и шкала оценки приведены в разделе 3 Фонда оценочных средств.</p>

2.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания в рамках промежуточной аттестации

Зачет – это форма промежуточной аттестации по части дисциплины, задачей которого является комплексная оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.

Зачет для очной формы обучения проводится за счет часов, отведённых на изучение соответствующей дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: оценку результатов текущего контроля успеваемости студента в течение периода обучения по дисциплине.

Для получения зачета необходимо иметь оценки, полученные в рамках текущего контроля успеваемости, по каждой теме, предусмотренной дисциплиной.

В критерии итоговой оценки уровня подготовки обучающегося по первой части дисциплины входят:

- уровень усвоения студентом материала, предусмотренного рабочей программой;
- уровень практических умений, продемонстрированных студентом при выполнении практических заданий;
- уровень освоения компетенций, позволяющих выполнять практические задания;
- логика мышления, обоснованность, четкость, полнота ответов.

Зачет для заочной формы по дисциплине проводится в зимнюю сессию, включая в себя собеседование преподавателя со студентами по контрольным вопросам. Контрольный вопрос – это средство контроля усвоения учебного материала дисциплины.

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: беседу преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме дисциплины.

3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНКИ

Задания для текущего контроля успеваемости

3.1. Практические задания

Практическое задание 1.

Составить комплекс специальных подготовительных упражнений, включающих:

- ходьбу на носках, пятках, скрещенным шагом;
- бег обычным и приставным шагом по прямой, зигзагообразно, подугам, спиной вперед и боком, с изменением направления и скорости, по зрительным и слуховым сигналам;
- основную стойку, старты из положения, стоя по направлению движения лицом, боком, спиной.

Практическое задание 2.

Выполнить задание:

Передвижение и остановки: перебежки без мяча, передвижение в «защитной стойке», приставными шагами - вперед, назад, вправо, влево. Остановка в «два шага» и прыжком. Равномерный бег, ускорение. Бег с изменением направления и скорости, с остановкой по зрительному сигналу. Повороты на месте и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча.

Практическое задание 3.

Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Основы техники перемещения на площадке, стойки.

Практическое задание 4.

Составить комплекс упражнений для обучения техники передач в баскетболе.

Практическое задание 5.

.Предложить методику проведения гигиенического массажа в соответствии с поставленной целью.

Практическое задание 6.

Составить комплекс упражнений, направленный на ловлю мяча: одной и двумя руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку на месте, в движении и в прыжке; ведение мяча: правой и левой рукой на месте в движении шагом и бегом, с изменением направления, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением «противника».

Практическое задание 7.

Задания на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

1) *Задание на сочетание приёмов:* рывок – ловля двумя руками – остановка в «два шага» – передача двумя руками от груди. Передача с места шагом «вперед» – ведение по прямой – остановка прыжком – передача, ловля в движении – ведение с изменением направления – остановка – поворот – передача. Ведение – бросок в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой, после 2-х шагов с близкого расстояния.

2) *Задание на индивидуальные действия в нападении и защите:* уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Финт с мячом на уход в одну сторону, уход с ведением в другую с последующей передачей, броском мяча в корзину. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Способы «держания» игрока без мяча и с мячом. Выбор места в защите для перехвата мяча. «Держание» центрального игрока. Овладение

мячом при отскоке от щита или корзины, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча.

Критерии и шкала оценки выполнения практических заданий

Оценка	Критерии
Отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он самостоятельно и правильно выполнил задание, используя полученные знания.
Хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он самостоятельно и в основном правильно выполнил практическое задание.
Удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он в основном выполнил задание, допустил несущественные ошибки.
Неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он не выполнил задание или выполнил его с грубыми ошибками.

3.2. Темы рефератов

Выполнение тестовых заданий предполагает то, что обучающийся умеет: *соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности, выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте, оценивать необходимость ведения здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

1. Нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
2. Рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
3. Ведение здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Баскетбол – как средство физического воспитания.
5. Баскетбол в современном вузе.
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу в
7. вузе.
8. Классификация техники игры (общие понятия).
9. Анализ техники и методика обучения перемещений баскетболиста.
10. Анализ техники и методика обучения передач:
 - а) двумя руками от груди (с отскоком об пол);
 - б) одной рукой от плеча (с отскоком об пол);
 - в) двумя руками от головы;
 - г) одной рукой «крюком».
11. Анализ техники и методика обучения:
 - а) бросок – проход – бросок;
 - б) проход – проход – бросок;
 - в) бросок – бросок.
12. Организация и проведение соревнований:
 - а) виды соревнования и способы их проведения;

б) оценка и учет результатов соревнований.

13. Личное отношение к здоровью, общая культура как условием формирования здорового образа жизни.

14. Физиологические основы направленной физической нагрузки или тренировки.

15. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.

16. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.

17. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

18. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки.

Критерии и шкала оценки рефератов

Оценка	Критерии
Отлично	Оценка <i>«отлично»</i> выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Хорошо	Оценка <i>«хорошо»</i> выставляется, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
Удовлетворительно	Оценка <i>«удовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
Неудовлетворительно	Оценка <i>«неудовлетворительно»</i> выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3.3. Темы для компьютерных презентаций

1. Баскетбол как средство физического воспитания и вид спорта.
2. Правила игры, связь с техникой и тактикой баскетбола.
3. Результаты в крупнейших международных соревнованиях по баскетболу.
4. Классификация техники игры в баскетбол.
5. Баскетбол как средство совершенствования физической подготовки учащейся молодежи.
6. Организация и особенности методики занятий по баскетболу в вузе.
7. Физическая культура и развитие творческих способностей.
8. Физическая культура и долголетие.
9. Профилактика стресса средствами физической культуры.
10. Физическая подготовка спортсменов в баскетболе.

11. Интеграция изучения технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность.
12. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки в игре в баскетбол.

Критерии и шкала оценки презентации

Оценка	Критерии
Отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к подготовке презентации. Материал, используемый в презентации информативен, автор свободно в нем ориентируется
Хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся если основные требования к презентации и его защите выполнены, Содержание работы соответствует теме исследования. Достигнуто стилевое единство и выразительность текста. Презентация отражает основные стороны работы, хорошего качества, но требует некоторых дополнений
Удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если в работе допущены существенные отклонения от темы. Имеются отдельные фактические неточности. Допущены нарушения в последовательности изложения. Беден словарь, встречается неправильное словоупотребление. Стиль работы не отличается единством, речь недостаточно выразительна. Допущены нарушения в расположении информации, в перегрузке слайдов информацией.
Неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если презентация полностью не соответствует требованиям и докладу, плохого качества, много текста, мало иллюстраций.

3.4.Перечень тем для подготовки к устному собеседованию

1. Какие нормы здорового образа жизни, используются основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
2. Дайте характеристику рациональным способам и приемам профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
3. Суть ведения здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Сколько баскетболистов от одной команды, оставшихся в игре, может заканчивать матч?
5. Откуда начинают игру в баскетбол?
6. Сколько розыгрышей спорных мячей между соперниками, допускается в современном баскетболе?
7. Какое количество минутных перерывов в первой половине игры может взять баскетбольная команда?
8. С какого числа начинается нумерация игровой формы в баскетболе?
9. Как называется вид атаки с активным переходом от защиты к нападению?
10. Основные технические приемы игры в баскетбол?
11. Какие действия используются для передвижений по площадке игроком в баскетболе?

13. Какие способы выполнения прыжка используются игроком в баскетболе?
14. В каких случаях используется ходьба в игре в баскетбол?
15. Прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки?
16. Количество допустимых персональных фолов у баскетболиста в одной игре?
17. Сколько длится игра в баскетболе?
18. Сколько длится минутный перерыв в баскетболе?
19. Допустимое количество командных фолов в каждом периоде игры в баскетбол, которое не наказывается пробитием 2 штрафных бросков?
20. Что не разрешается игрокам соперничающих баскетбольных команд при выполнении штрафного броска?
21. Назовите самую активную систему защиты в баскетболе?
22. Когда заканчивается в баскетболе ведение мяча?
23. Что такое «Двойное ведение» в баскетболе?
24. Какое наказание в баскетболе предусмотрено за любое вопиющее неспортивное поведение или действие игрока?
25. Назовите характер нарушений, за которые основным или запасным игрокам, а также тренеру, назначается технический фол?

Критерии и шкала оценки при устном собеседовании

Оценка	Критерии
Отлично	«Отлично» ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое знание иностранного языка. Выдвигаемые им положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный.
Хорошо	«Хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует достаточно полный и правильный ответ; хорошее знание грамматики и лексики. Сделаны краткие выводы; материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя.
Удовлетворительно	При «удовлетворительном» ответе обучающийся допускает грамматические или лексические ошибки. Ответ недостаточно логически выстроен; базовые понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаток их раскрытия теории.
Неудовлетворительно	При «неудовлетворительном» ответе обучающийся допускает много существенных ошибок, которые он не может исправить при наводящих вопросах преподавателя; выводы отсутствуют или носят поверхностный характер; наблюдаются значительные неточности в использовании терминологии.

3.5. Перечень контрольных вопросов для устного опроса на зачете ОФО – 6 семестр, ОЗФО -3 курс

При ответах на вопросы учитывается, что обучающийся: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности,

выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте, оценивает необходимость ведения здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Какие нормы здорового образа жизни, используются основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности
2. Дайте характеристику рациональным способам и приемам профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте
3. Суть ведения здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
5. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры.
6. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.
7. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Анатомоморфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека.
10. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
11. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие.
12. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Основные требования к организации здорового образа жизни.
14. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физиологической нагрузки или тренировки.
15. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
16. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
17. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
18. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
19. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.
20. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
21. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
22. Представление об основах игры в баскетбол.
23. Основные технические элементы в защите.
24. Знание правил соревнований.
25. Тактические системы игры в защите.
26. Оборудование мест занятий и инвентарь на занятиях по баскетболу.

27. Средства обучения в спортивных играх.
28. Основы технических элементов нападения в баскетболе.
29. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях по спортивным играм.
30. Организация и проведение соревнований по баскетболу в вузе.
31. Тактические системы игры в нападение.
32. Тактика игры в баскетбол и ее средства.
33. Принципы обучения в спортивных играх.

Критерии и шкала оценки промежуточной аттестации - зачета

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «зачтено» ставится, если обучающийся получил оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и/или «зачтено» за 80% и более семинаров и практических работ.
Не зачтено	Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся получил оценки «неудовлетворительно» и/или «зачтено» за менее чем 80% семинаров и практических работ.

3.6 Тестовые задания

Выполнение тестовых заданий предполагает то, что обучающийся умеет: *соблюдать нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности, выбирать рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и эмоционального утомления на рабочем месте, оценивать необходимость ведения здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

1. Определенная последовательность дыхательных упражнений - это
 - дыхательная гимнастика
 - фитнес;
 - атлетика;

2. Отжимание со шпагатом - это
 - венсон
 - панкейк;
 - геликоптер;

3. Определяющим в шейпинг- тестировании является степень развития костей верхних и нижних конечностей. Шейпинг-классификация имеет в своей основе
 - 8 типов;
 - 5 типов;
 - 9 типов

4. Проба Ромберга является показателем деятельности
 - вестибулярного аппарата
 - сердечно-сосудистой системы;
 - дыхательной системы;

5. Один из принципов дыхательной гимнастики
 - затрудненный вдох и выдох;
 - задержка дыхания
 - напряжение дыхательных мышц;

6. Выход за пределы растяжки путем динамических резких движений - это
- статический;
 - баллистический
 - изометрический;
7. Оценка физического состояния человека- это
- оценка морфологических и физических показателей
 - оценка физической подготовленности;
 - оценка функций кровоснабжения;
8. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием
- индекса Кердо
 - пробы Генчи;
 - пробы Мартине;
9. Термин "аэробика" был предложен
- П. Отле;
 - К. Купером
 - М. Браун;
10. Термин "аэробика" был предложен в 1960г
- Бельгийцем П. Отле;
 - Германцем В. Штраузером;
 - Американцем К.Купером
11. Цель калланетики
- заставить работать глубоко расположенные мышцы
 - заставить работать поверхностные мышцы;
 - заставить работать мышцы ног;
12. Одним из основных видов дыхательной гимнастики для похудения является
- лорин;
 - пранаяма
 - цигун;
13. Точным и ранним индикатором возникновения донозологических состояний в организме человека является метод определения
- физической работоспособности
 - психоэмоционального состояния;
 - темпов биологического старения организма
14. Заминка и заключительная часть занятия аэробикой имеют направленность
- подготовительную;
 - восстановительную
 - ориентировочную;
15. Одним из противопоказаний к использованию дыхательной гимнастики по Бутейко является
- умственная отсталость
 - хронический бронхит;

-гипотония;

16. Программа занятий шейпингом была разработана

-И.В. Прохорцевым

-А.А. Егоровым;

-И.И Селивановым;

17. Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется

-проба Мартине;

-тест Пироговой

-проба Генчи;

18. Ежесекундный резкий вдох через нос, который сопровождается рядом упражнений- это суть методики

-М. Корпан;

-А. Стрельниковой

-Бутейко;

19. Самомассаж стопы производится в направлении

-от пятки к пальцам ноги;

-от колена к пальцам ног;

-от пальцев ноги к пятке

20. Гимнастика Стрельниковой способствует

-повышению умственной работоспособности;

-избавлению от клаустрофобии;

-укреплению голосовых связок

21. Упражнения относящиеся к стретчингу это

-базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты);

-стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

-"березка", "плуг", "корзинка", мост, мост на локтях, "бабочка", "уголок",

"черепашка", "скручивание", "лодочка", складка

22. Атлетическую направленность имеет

-степ-аэробика;

-аква- аэробика;

-слайд- аэробика

23. Определенная последовательность дыхательных упражнений - это

-дыхательная гимнастика

-фитнес;

-атлетика;

24. Отжимание со шпагатом - это

-венсон

-панкейк;

-геликоптер;

25. Определяющим в шейпинг- тестировании является степень развития костей верхних и нижних конечностей. Шейпинг-классификация имеет в своей основе

- 8 типов;
- 5 типов;
- 9 типов

26. Проба Ромберга является показателем деятельности

- вестибулярного аппарата
- сердечно-сосудистой системы;
- дыхательной системы;

27. Один из принципов дыхательной гимнастики

- затрудненный вдох и выдох;
- задержка дыхания
- напряжение дыхательных мышц;

28. Выход за пределы растяжки путем динамических резких движений - это

- статический;
- баллистический
- изометрический;

29. Оценка физического состояния человека- это

- оценка морфологических и физических показателей
- оценка физической подготовленности;
- оценка функций кровоснабжения;

30. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием

- индекса Кердо
- пробы Генчи;
- пробы Мартине;

31. Термин "аэробика" был предложен

- П. Отле;
- К. Купером
- М. Браун;

32. Термин "аэробика" был предложен в 1960г

- Бельгийцем П. Отле;
- Германцем В. Штраузером;
- Американцем К.Купером

33. Цель калланетики

- заставить работать глубоко расположенные мышцы
- заставить работать поверхностные мышцы;
- заставить работать мышцы ног;

34. Одним из основных видов дыхательной гимнастики для похудения является

- лорин;
- пранаяма

-цигун;

35. Точным и ранним индикатором возникновения донозологических состояний в организме человека является метод определения

- физической работоспособности
- психоэмоционального состояния;
- темпов биологического старения организма

36. Заминка и заключительная часть занятия аэробикой имеют направленность

- подготовительную;
- восстановительную
- ориентировочную;

37. Одним из противопоказаний к использованию дыхательной гимнастики по Бутейко является

- умственная отсталость
- хронический бронхит;
- гипотония;

38. Программа занятий шейпингом была разработана

- И.В. Прохорцевым
- А.А. Егоровым;
- И.И Селивановым;

39. Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется

- проба Мартине;
- тест Пироговой
- проба Генчи;

40. Ежесекундный резкий вдох через нос, который сопровождается рядом упражнений- это суть методики

- М. Корпан;
- А. Стрельниковой
- Бутейко;

41. Самомассаж стопы производится в направлении

- от пятки к пальцам ноги;
- от колена к пальцам ног;
- от пальцев ноги к пятке

42. Гимнастика Стрельниковой способствует

- повышению умственной работоспособности;
- избавлению от клаустрофобии;
- укреплению голосовых связок

43. Упражнения относящиеся к стретчингу это

- базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты);
- стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;
- "березка", "плуг", "корзинка", мост, мост на локтях, "бабочка", "уголок",

"черепашка", "скручивание", "лодочка", складка

44. Атлетическую направленность имеет

- степ-аэробика;
- аква- аэробика;
- слайд- аэробика

45. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек - это

- пирамида;
- стант
- база;

46. Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается

- преобладание тонуса симпатической иннервации
- тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы;
- преобладание тонуса парасимпатической иннервации;

47. В дыхательной гимнастике выделяют

- 2 этапа;
- 4 этапа;
- 3 этапа

Критерии и шкала оценки тестовых заданий

Количество правильных ответов:

Менее 52% - «неудовлетворительно»

53-70% – «удовлетворительно»

71-85% – «хорошо»

86-100% – «отлично»

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС по направлению подготовки 52.05.01 Актерское искусство