

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Допризывная физическая подготовка»**

Направление подготовки (специальность)

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки « Спортивная тренировка»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017 г., протокол № 11.

Составитель: Старший преподаватель Годжиев Г.Т.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики физического воспитания и спортивных дисциплин (30 июня 2017 г., протокол № 11)

Зав. каф.  Ларионов Владимир Иванович

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (3 июля 2017 г., протокол № 5)

Председатель  Хамикоев Феликс Георгиевич

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕ ОФО - (72 часа), ЗФО – (72 часа).

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2	3
Семестр	4	5
Лекции	18	2
Практические (семинарские) занятия	18	2
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	36	68
Курсовая работа		
Форма контроля		
Экзамен		
Зачет	4 семестр	5 семестр
Общее количество часов	72	72

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) ДОПРИЗЫВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ являются: учебной дисциплины - повышение разносторонней физической подготовленности юношей, развитие морально-волевых и психологических качеств, а также направленность на военно-патриотическое воспитание студентов.

Дисциплина содержит теоретические вопросы физической и начальной военной подготовки, так и практический раздел, связанный с необходимостью приобретения студентами навыков строевой подготовки, разносторонней физической подготовки, формирование его творческого мышления, самостоятельности в решении практических задач всестороннего интеллектуального развития.

Цели:

- подготовка студента к эффективной профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;

- подготовка к непрерывному самосовершенствованию;
- обучение навыкам строевой подготовки;
- обучение технике преодоления различных препятствий с помощью подручных средств;
- обучение технике метания гранаты, применяемой в военном деле

Задачи:

Задачи изучаемой дисциплины:

- быстрая адаптации молодежи к службе в Вооруженных силах РФ,
- получить теоретические знания о Вооруженных силах РФ и практические навыки, которые могут быть использованы в профессиональной работе, как в общеобразовательных учреждениях, так и в ДЮСШ.

Этот курс поможет будущему специалисту квалификации «Бакалавр» сформировать такие свойства личности, как патриотизм, защита Родины и развитие основных физических качеств, необходимых допризывнику.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Допризывная физическая подготовка» относится к вариативной части дисциплины по выбору учебного плана подготовки бакалавра по направлению Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

В процессе профессионального образования студентов дисциплина «Допризывная физическая и военно-прикладная подготовка молодежи» является одним из курсов студентов, обучающихся по программе «Физическая культура». Данная программа предусматривает лекционные, семинарские, практические занятия с применением ТСО, обзорно-методические занятия, индивидуальную и самостоятельную работу.

Программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

При подготовке программы использованы различные источники:

Предварительные компетенции: Знания и умения в области физической культуры полученные в рамках общеобразовательной программы.

Учебная работа проводится в форме теоретических, методических и практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

Знать:

- историю и теорию военной подготовки, освоенных по общеобразовательной программе (ОБЖ).

- владеть техникой легкоатлетических упражнений, приобретёнными знаниями, умениями и навыками в общеобразовательном учреждении.

- теории и методику прикладных видов, освоенных на первом курсе.

- владеть техникой и методикой физической подготовке допризывной молодежи.

Уметь:

- грамотно и доходчиво объяснять материал с учетом возрастных особенностей учащихся;
- выбирать правильную тактику общения с учащимся основываясь на поло-возрастных особенностях.

- различать психологические особенности каждого учащегося;

- четко и доходчиво объяснять новый материал с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся;

Владеть:

- основами техники бега;

- основами техники прыжка в длину и в высоту;

- техникой метания малого мяча, гранаты;

- техникой прыжка в длину сп. «согнув ноги», «прогнувшись»

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК – 4; ОПК-12; ПК-7

Общепрофессиональные (ОПК):

- Способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК4);

- Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12);

Профессиональные компетенции (ПК):

- Способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7).

Знать:

- общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории;

- цель, задачи и методы педагогической деятельности;
- характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности (ОПК-4);
- историю ФКиС, ТФК и теорию спорта;
- накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности;
- методики оценки личностных характеристик обучающихся;
- методики воспитания патриотизма; профилактики девиантного поведения; формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12);
- характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др;
- процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям;
- средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7).

Уметь:

- применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств;
- обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса (ОПК-4);
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12);
- применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях;
- применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата (ПК-7).

Владеть:

- навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности (ОПК-4);
- навыками воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12);
- комплексом средств и методов акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях (ПК-7).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание			min	max	
1	Введение в дисциплину. Цели и задачи курса. Нормативные требования	2			2			2	[1-3]
2	История возникновения и развитие физической и начальной военной подготовки молодежи.	2		Физической и начальной военной подготовки молодежи	2	Устный опрос, реферат		2	[3-5]
3	История возникновения и становления системы физической военной подготовки и патриотического воспитания в России.	2		Система физической и военной подготовки в России.	2	Устный опрос, реферат		2	[5-7]
4	Физическая подготовка как важная и неотъемлемая часть подготовки	2		Самостоятельная физическая	2	Устный опрос,		2	[1-7]

	молодежи к военной службе.			подготовка молодежи к военной службе.		реферат			
5	Спортивное и прикладное плавание	2		Спортивное плавание	2	Устный опрос, реферат		2	[3-6]
6	Ознакомление студентов с тематикой практических и семинарских занятий. Общая физическая подготовка		2	Прикладное плавание	2			2	[4-8]
7	Изучение строевых приемов на месте и в движении		2	Строевой устав в ВС РФ	2	Практический контроль		2	[5-7]
8	Изучение способов преодоления высотных препятствий		2	Выживание в экстремальных условиях	2	Практический контроль		3	[1,4,5]
9	Изучение техники передвижения по бревну и преодоление широтных препятствий с помощью подручных средств. Сдача I рубежной аттестации.		2	Законы РФ «О Военной службе» об обороне. Конституция РФ.	2	Практический контроль, доклад		3	[1,4,6]
	Текущий контроль						0	20	
	1-я рубежная аттестация						0	30	
10	История возникновения и этапы становления Российской	2		История Российского	2	Устный опрос,		2	[1-7]

	геральдики.			флага, герба и гимна.		реферат			
11-12	История создания, предназначение видов и родов войск вооруженных сил России.	4		История создания, предназначение космических сил России	2	Устный опрос, реферат		4	[5-7]
13	Общевойсковые уставы вооруженных сил Российской Федерации.	2		Дисциплинарный устав	2	Устный опрос, реферат		2	[3-5]
14	Техника метания гранаты используемая в военном деле		2	Средства и методы обучения метанию гранаты	2	Практический контроль		4	[1,5,6]
15 **	Техника метания гранаты используемая в военном деле		2	Средства и методы совершенствования метанию гранаты	2	Практический контроль		2	[1,5,6]
16	Преодоление полосы препятствий		2	Преодоление водных преград	2	Практический контроль		2	[1,5,6]
17	Средства и методы развития силовых качеств студентов		2	Плавание в экстремальных условиях	2	Устный опрос, реферат		2	[6-7]
18 **	Техника строевых приёмов на месте и в движении		2	Подготовка к зачету по литературным источникам	2	Практический контроль		2	[3-6]

	Текущий контроль						0	20	
	2-я рубежная аттестация						0	30	
	Итого	18	18		36	Зачет	0	100	

** мастер-класс

*** ролевые игры

**** интерактивные лекции.

3 курс 5 семестр ЗФО

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание			min	max	
1	Введение в дисциплину. Цели и задачи курса. Нормативные требования				4				[1-3]
2	История возникновения и развитие физической и начальной военной подготовки молодежи.			Физической и начальной военной подготовки	4	Устный опрос, реферат			[3-5]

				молодежи					
3	История возникновения и становления системы физической военной подготовки и патриотического воспитания в России.	2		Система физической и военной подготовки в России.	4	Устный опрос, реферат			[5-7]
4	Физическая подготовка как важная и неотъемлемая часть подготовки молодежи к военной службе.			Самостоятельная физическая подготовка молодежи к военной службе.	4	Устный опрос, реферат			[6-7]
5	Спортивное и прикладное плавание			Спортивное плавание	4	Устный опрос, реферат			[3-6]
6	Ознакомление студентов с тематикой практических и семинарских занятий. Общая физическая подготовка			Прикладное плавание	4				[5-7]
7	Изучение строевых приемов на месте и в движении			Строевой устав в ВС РФ	4	Практический контроль			[5-7]
8	Изучение способов преодоления высотных препятствий			Выживание в экстремальных условиях	4	Практический контроль			[1,4,5]
9	Изучение техники передвижения по бревну и преодоление широтных препятствий с помощью подручных средств.		2	Законы РФ «О Военной службе» об обороне. Конституция РФ.	4	Практический контроль, доклад			[1,4,6]

10	История возникновения и этапы становления Российской геральдики.			История Российского флага, герба и гимна.	4	Устный опрос, реферат			[1-7]
11-12	История создания, предназначение видов и родов войск вооруженных сил России.			История создания, предназначение космических сил России	4	Устный опрос, реферат			[5-7]
13	Общевойсковые уставы вооруженных сил Российской Федерации.			Дисциплинарный устав	4	Устный опрос, реферат			[3-5]
14	Техника метания гранаты используемая в военном деле			Средства и методы обучения метанию гранаты	4	Практический контроль			[1,5,6]
15 **	Техника метания гранаты используемая в военном деле			Средства и методы совершенствования метанию гранаты	4	Практический контроль			[1,5,6]
16	Преодоление полосы препятствий			Преодоление водных преград	4	Практический контроль			[1,5,6]
17	Средства и методы развития силовых качеств студентов			Плавание в экстремальных условиях	4	Устный опрос, реферат			[1-7]
18 **	Техника строевых приёмов на месте и в движении			Подготовка к зачету по литературным источникам	4	Практический контроль			[1-7]

	Итого	2	2		68	Зачет			

6. Образовательные технологии 2 курса ОФО, 3 курс ЗФО

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: доклады, рефераты, разбор конкретных ситуаций. В рамках учебных курсов предусмотрены интерактивные формы проведения лекций и практических занятий: лекция с проблемным изложением, лекция-беседа; лекция-дискуссия, семинары (в форме дискуссий, дебатов), в диалоговом режиме, использование средств мультимедиа (интерактивные доски, компьютерные классы), презентация с обсуждением, работа в малых группах — в парах, ротационных тройках, “два, четыре, вместе”.

Занятия с применением интерактивных методов обучения составляют 30,3 % от аудиторных, что соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура , профиль «Спортивная тренировка».

Примечание: *- деловая игра, ** - семинар в диалоговом режиме, *** - использование мультимедийных средств

Программа включает в себя следующие формы работы:

Учебная работа – представляет собой комплекс видов учебных занятий, систему их планирования, направленную на подготовку будущих специалистов. Виды учебной работы:

1. Лекции.
2. Обзорно - методические занятия.
3. Практические занятия:
 - учебные,
 - учебно-методические,
 - индивидуальные.
4. Рубежная аттестация.
5. Семестровые зачеты по практическому курсу.
6. Тестирование в 4 семестре

На обзорно-методических занятиях студентам сообщаются программа, задачи и организация учебного процесса по изучению дисциплины «Допризывная физическая подготовка». Сообщаются

история возникновения и развития физической подготовке с древних времен до наших дней. Рассматриваются вопросы общевоинских уставов вооруженных сил России, даются прикладные навыки преодоления естественных и искусственных препятствий и средства и методы развития основных физических качеств.

Учебные (практические) занятия.

Процесс обучения студентов в ходе занятий предусматривает освоение техники и овладение методикой обучения преодоления различных препятствий, технику и методику метания гранаты, основные элементы строевой подготовки и повышение физической подготовленности.

Индивидуальные занятия проводятся:

- со студентами, имеющими низкий уровень развития физических качеств;
- со студентами, пропустившими по уважительным причинам некоторые темы практических занятий.

Самостоятельные теоретические занятия студентов включают изучение программного материала по учебникам, учебным и методическим пособиям и другим источникам.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;

самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания практических занятий, подготовке к занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на лабораторных занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 72 часа за курс обучения и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического материала для подготовки к практическим занятиям; подготовки к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций и в ходе индивидуальных консультаций.

7.1. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое практическое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного

тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

7.2. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Допризывная физическая подготовка» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Допризывная физическая подготовка», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение журналов «Теория и практика физической культуры», в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

7.3. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.

5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада– это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение- это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»

- «Это делает вас...»

- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

7.4. Темы для самостоятельной работы

1. Физической и начальной военной подготовки молодежи
2. Система физической и военной подготовки в России.
3. Самостоятельная физическая подготовка молодежи к военной службе.
4. Спортивное плавание
5. Прикладное плавание
6. Строевой устав в ВС РФ
7. Выживание в экстремальных условиях
8. Законы РФ «О Военной службе» об обороне. Конституция РФ.
9. История Российского флага, герба и гимна.
10. История создания, предназначение космических сил России
11. Дисциплинарный устав
12. Средства и методы обучения метанию гранаты
13. Средства и методы совершенствования метанию гранаты
14. Преодоление водных преград
15. Плавание в экстремальных условиях
16. Подготовка к зачету по литературным источникам

7.5. Примерная тематика докладов, сообщений, рефератов

1. Физическая подготовка допризывной молодежи.
2. История государственного флага Российской Федерации.
3. Виды прикладного плавания.
4. История государственного герба Российской Федерации.
5. Законы поведения в экстремальных ситуациях.
6. Войны в истории человечества и России.
7. История возникновения уставов вооруженных сил России.
8. Методы и средства развития общей выносливости.
9. Военно-воздушные силы России, предназначение и вооружение.
10. Ордена России.
11. Военно-морской флот России, предназначение и вооружение.
12. Общая характеристика основных физических качеств необходимых допризывнику.
13. Предназначение Российских вооруженных сил.
14. Сухопутные войска России, предназначение и вооружение.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Рабочая программа предусматривает проведение практические занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачет во втором семестре и экзамен в четвертом семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о больно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в соответствии с учебной программой. Контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

8.1. БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-8 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Минитестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0 0 0	20 8 8 2 2
1-ая рубежная контрольная работа-тест	0	30
Текущая работа студентов в течение 10-18 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Мини-тестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0 0 0	20 8 8 2 2
2-ая рубежная контрольная работа-тест	0	30
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1-я рубежная аттестация - максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_1) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 20 баллов (T_1) – текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация – максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_2) – аттестационная (рубежная) контрольная работа.

От 0 до 20 баллов (T_2) – текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) – максимально 60 баллов.

Зачет (З) – максимально 60 баллов

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 20 баллов за каждый рубеж; за тестирование – до 30 баллов на каждой рубежной контрольной, до 60 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, **обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + Э}{2}$$

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам

$$O = K_1(T_1 + T_2) + K_2(T'_1 + T'_2) + \frac{K_1(P_1 + P_2) + K_2(P'_1 + P'_2) + \varepsilon}{2}$$

(например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_1 = 0,6$). Решение о порядке расчета годового рейтинга принимается на заседании кафедры и утверждается заведующим кафедрой).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

8.2. Контрольные требования аттестации.

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации (мужчины)

Контрольные упражнения	Результат - Баллы										Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	24,5	24,8	25,1	25,4	25,7	26,0	26,3	26,6	26,9	27,2	0	20
Преодоление полосы препятствий, дистанция 100м	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	10
Подтягивание	15	14	13	12	10						0	10
	5	4	3	2	1							

женщины

Контрольные упражнения	Результат - Баллы											Мин.кол-во баллов	Макс.кол-во баллов
	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	33,0	33,5	36,0	38,0		
Преодоление полосы препятствий, дистанция 100м	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	20
Отжимание	25	22	19	17	15	13						0	10
	5	4	3	2	1	0							

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации (мужчины)

Контрольные упражнения	Результат - Баллы										Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	1.35,0	1.37,0	1.39,0	1.41,0	1.43,0	1.45,0	1.47,0	1.49,0	1.51,0	1.54,0	0	20
Силовое многоборье (7 упражн. По 10 повторений) мин.сек.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	20

Метание гранаты	40	37	35	32	30						0	10
	5	4	3	2	1							

женщины

Контрольные упражнения	Результат - Баллы										Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Силовое многоборье (7 упражн. По 10 повторений) мин.сек.	1.40,0	1.42,0	1.44,0	1.46,0	1.48,0	1.50,0	1.52,0	1.54,0	1.56,0	1.58,0	0	20
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
	35	32	20	28	25							
Метание гранаты	5	4	3	2	1						0	10

Контрольные требования аттестации

3 курс 5 семестр ЗФО

1. Подтягивание – Муж.
2. Отжимание – Жен.
3. Метания гранаты – Муж; Жен.

8.3. Примерные тестовые вопросы для текущего контроля знаний, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Система спартанского воспитания имела целью, подготовку

+Настоящего воина

Личности

Настоящего спартамца

В подготовке воинов спартамцы уделяли внимание развитию

+Физической силы, выносливости и смелости

Выносливости, гибкости и владению мечом

Выносливости, координации и силе

Назовите основные физические упражнения, применяемые спартамцами в военно- физической подготовке:

+Бег, борьба, фехтование на мечах, метание копья и диска

Ходьба, бег, метание, верховая езда
Плавание, бег, фехтование, стрельба из лука

Основным и постоянным военным объединением до возникновения Московского княжества (IX – XII вв.) являлась княжеская

Рать
+Дружина
Отряд

Регулярная русская армия была создана на Руси в период
1721-1723 гг.
+1701-1711 гг.
1715-1725 гг.

Кто из русских правителей был инициатором создания регулярной армии?

Иван Грозный
+Петр I
Александр Невский
В апреле 1242 года русские войны одержали победу над
+Немецкими рыцарями
Татаро-Монголами
Польскими завоевателями

Над кем в 1380 году русские полки во главе с Д. Донским одержали победу

Турецкими завоевателями
+Монголо–татарскими войсками
Японскими самураями

В первые годы Советской власти для защиты Отечества и организации Красной Армии был издан декрет о

+Обязательном всеобщем военном обучении
Сдача норм ГТО
Допризывной физической подготовке

В каком году был издан декрет о введении обязательного военного обучения населения (Всевобуч)? _____ год.

1920 г
+1918 г
1908 г

Кто по предложению В.И. Ленина возглавил Всеобуч

+Подвойский
Киров
Плеханов

7 марта 1931 года были утверждены положение и нормы комплекса
+ГТО
ДОСААФ
БГТО

В сентябре 2012 года Россия отмечала 200-летие какого сражения?
Ледового побоища
+Бородинского сражения
Сражение на Куликовском поле

Назовите высшее воинское звание?
Главнокомандующий
+Генералиссимус
Генерал армии

Ежегодно 23 февраля страна отмечает день
+Защитников Отечества
ВМФ и Армии
Героев отчизны

С кем Россия вела войну 1812 года?
+С Францией
С Англией
С Польшей

Современные войны подразделяются по типу на
+Локальные, региональные и крупномасштабные
Отечественные, местные, партизанские
Локальные, зональные, крупные

Историк Д.И. Бодер считает, что начиная с конца XV века Россия принимала участие более чем в
120 войнах
+70 войнах
150 войнах

Назовите основные физические упражнения применяемые Аланами в воспитании и подготовки
будущих воинов
+Верховая езда, стрельба из лука, борьба, фехтование и подвижные игры
Подвижные игры, джигитовка, плавание
Верховая езда, метание копья, борьба

Какой федеральный закон осуществляет правовое регулирование конституционного долга и
обязанности по защите Отечества?
+О воинской обязанности и военной службе
О статусе военнослужащего

Об оружии

Прикладная физическая подготовка. Основные физические качества (26 вопросов).

В теории и методике физической культуры под физической подготовкой понимают процесс
+Воспитания физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности и в жизни

Направленный на развитие физического качества силы

Направленный на военно-патриотическое воспитание

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс

+Совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее развитие человека

Улучшение анатомо-физиологических особенностей организма

Совершенствования личностных качеств человека

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс, направленный на

+Воспитание физических качеств отвечающих специфике избранного вида спорта

Воспитание физических качеств необходимых для решение бытовых задач

Повышение общей физической подготовленности

Профессионально - прикладная физическая подготовка представляет собой

+Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии

Процесс разносторонней физической подготовки

Специальный вид воспитания направлен на развитие силы и выносливости

Термин «прикладная» свидетельствует о части физической культуры применительно к

Спортивной деятельности

+Общественной деятельности или профессиональному труду

Спортивным единоборствам

В соответствии с законом РФ «О воинской обязанности и военной службе», подготовка граждан к воинской службе осуществляется в двух формах

Обязательной и принудительной

+Обязательной и добровольной

Свободной и обязательной

Физическими качествами принято называть

+Отдельные стороны двигательных возможностей человека

Общие возможности человека

Получение в ходе специальных тренировок

Силу человека можно определить как

Способность поднимать груз весом до 50кг

+Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

Способность человека достаточно долго удерживать определенный груз

Выносливость – это способность организма

Противостоять команде противника

+Противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

Противостоять схватке борцу или боксеру

Быстрота – это

+Способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

Способность необходимая в подвижных играх

Способность организма выполнять различные физические упражнения необходимые в спортивной деятельности

Гибкость – это

Способность выполнить гимнастический «мост»

+ Способность выполнять движения с большой амплитудой

Способность противостоять мышечным усилиям

В спорте различают два вида гибкости

+Активная и пассивная

Хорошая и недостаточная

Разносторонняя и локальная

Какие виды спорта объединены в современном пятиборье

Скачки, фехтование, плавание и кросс со стрельбой

+Конный спорт, фехтование, плавание и кросс со стрельбой

Плавание, велоспорт, кросс, стрельба по силуэту, парашютный спорт

Биатлон – это вид спорта включающий (или совмещающий) в себе

+Лыжную гонку со стрельбой

Бег со стрельбой

Марш-бросок со стрельбой

Общую выносливость допризывник может развивать, используя

Оздоровительный бег, лечебную физкультуру, утреннюю гимнастику

+Продолжительный бег, кроссы, плавание, греблю

Велоспорт, фитнес, лечебную гимнастику

Силу и силовую выносливость юноша может развивать упражнениями требующие

+Значительного и максимального напряжения мышц

Их быстрого выполнения

Хорошей гибкости

При сдаче нормативов по допризывной физической подготовке, юноши используют гранату весом
+700 г
400 г
1200г

При сдаче нормативов по физической подготовке девушки используют гранату весом
+500 г
800 г
700 г

Перечислите способы метания гранаты, применяемые в военном деле
С разбега, лежа на спине, через себя
С места, обеих рук, с горы, с танка
+С места, в движении, с колена и лежа

Опорные прыжки, применяемые в военном деле, выполняются двумя способами
+Наступая на препятствия, с опорой рукой и ногой
Под препятствием, без опоры
Без опоры и с помощью подручных средств

В военном деле прыжки в глубину выполняются из положения
В группировки
+Сидя и вися на руках
Прогнувшись или согнувшись

Для преодоления каких препятствий применяется способ перелезание?
Глубоких препятствий
+Высотных препятствий
Широких препятствий

Назовите способы перелезания через высотные препятствия применяемые военнослужащими
+С опорой на руки, на бедро, на грудь, «зацепом», «силой», с помощью товарища
С помощью веревок, шестов, гимнастического моста, пожарной лестницы
С разбега, с места, с помощью специальных средств

В зависимости от формы и размеров препятствий пролезание производится двумя способами:
+Боком или головой вперед
Ногами вперед или грудью
Спиной вперед или в присяди

При преодолении каких препятствий применяется способ пролезание
Окопов, блиндажей, дотов
+Узких окон, люков, труб, щелей
Редутов, проволочных заграждений и минных полей

Какие виды легкоатлетических упражнений включает в себя «марш-бросок»

Кросс и прыжки

Метание и спортивная ходьба

+Ходьбу и бег

История возникновения и становления Российских государственных символов (17 вопросов)

Конституция в переводе с латинского означает

+Устанавливаю, Утверждаю

Провозглашаю, узакониваю

Постановляю, уведомляю

В какой стране была принята первая писанная конституция

+США

Англия

Франция

В каком году была принята современная конституция РФ?

+ 1993г

1999г

2001г

В статье 59 пункт 1 конституции РФ говорится о том, что

Охрана Родины это священный долг

+Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина РФ

В каком году вступил в силу конституционный закон «О Государственном гербе современной России?»

В 2005 году

В 1996 году

+В 2000 году

Изображение двуглавого орла впервые на Руси появляется в 1497 году на

Государственном знамени

Государственных бланках

+Красновосковой государственной печати

Что означал красный цвет Российской красновосковой печати?

Смелость

+Государственную независимость

Сильное государство

Двуглавый Российский орел держит в правой лапе _____

в левой _____

скипетр, державу

булаву, глобус
скипетр, земной шар

В каком году вступил в силу федеральный конституционный закон «О государственном флаге РФ»

В 2005 году

В 2003 году

+В 2000 году

Высшим символом государства, наряду с гербом и флагом, является

+Гимн

Народ

Президент

Слово гимн пришло в русский язык из греческого и означает

Восхвалять, побуждать

Объединять и направлять

+Петь, хвалить

Гимном называется:

Народное музыкальное произведение, призванное вести людей к благополучию

+Торжественное музыкальное произведение, призванное спланивать и вдохновлять нацию.

Музыкальное произведение, созданное на основе народных песен

Федеральный конституционный закон «О государственном гимне РФ» был принят

В 1995 году

+В 2000 году

В 2005 году

Кто по конституции РФ является главнокомандующим ВС РФ

+Президент РФ

Председатель правительства РФ

Министр обороны РФ

Система взглядов руководства государства на вопросы военной организации, обороны и ведения боевых действий является

Конституция

Закон

+Доктрина

Назовите год принятия конституции РСО-Алании

1990 год

+1994 год

2000 год

Удерживаться или передвигаться в воде с помощью движений определяет понятие

+Плавание

Переправа

Спасение утопающих

О некультурном человеке в Древней Греции говорили:

+Он не умеет ни плавать, ни читать

Он не умеет ни плавать, ни воевать

Он не умеет ни плавать, ни бороться

Перечислите спортивные способы плавания:

Вольный стиль, дельфин, комплексное плавание, на боку

+Кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй

Брасс, баттерфляй, ныряние, комбинированный способ

Назовите спортивные способы плавания, где продвижение пловца осуществляется за счет попеременных движений:

Брасс, баттерфляй

+ Кроль на груди, кроль на спине

Кроль, на спине, дельфин

Назовите спортивные способы плавания, где продвижение пловца осуществляется за счет одновременных движений:

+Брасс, баттерфляй

Кроль, брасс

Кроль на спине, баттерфляй

Назовите основные дистанции проплываемые кролем на груди:

10,200,400,800,1600,2200

+50,100,200,400,800,1500

50,100,400,600,800,1200

Как называется вид плавания, где спортсмен проплывает дистанцию четырьмя способами:

+ Комплексное

Комбинированное

Многоборье

Как называется в плавании эстафета, где каждый спортсмен проплывает свой отрезок одним из спортивных способов:

+Комбинированная

Комплексная

Классическая

Раздел прикладного плавания включает в себя:

Спасение утопающих, игры и развлечения, эстафеты

+ Спасение утопающих, различные виды ныряния, способы прикладного плавания, организацию переправ

Спасение утопающих, прыжки с вышки, синхронное плавание

Перечислите разновидность кроля на груди:

Восьми, шести, и безударный

+Шести, четырех и двух ударный

Четырех, трех и одноударный

Переправы через водные рубежи могут осуществляться:

+Вброд, вплавь, на подручных средствах, на плотках, на лодках.

По воздуху, на БТР или плавающих танках

На катерах, подводных лодках и ледоколах

Участок реки, позволяющий переход с одного берега на другой по дну реки называется

Омутом

Экваторией

+Бродом

В прикладном плавании ныряние осуществляется

Вдоль, поперек

+Длину, глубину

С вышки, с трамплина

В прикладном плавании ныряние в глубину выполняется двумя способами

С партнером и без

+Вниз головой и вниз ногами

В акваланге или батискафе

Спортивные бассейны имеют стандартную длину, равную:

25 и 33,3м

+25 и 50м

50 и 100м

Для очищения воды в плавательных бассейнах применяют два основных способа:

Полный слив или частичный слив воды

+Механический и химический

Механический и ручной

В закрытых плавательных бассейнах температура воды для учебно-тренировочных занятий должна соответствовать

29-31 градусам

+26-27 градусам

32-35 градусам

Спортивная игра в воде с мячом называется

Речное поло

Мужское поло

+Водное поло

Назовите эстафеты, проплываемые вольным стилем (у мужчин и женщин)

4х 200м и 4х400м

+4х100м и 4х200м

4х100м, 4х200м и 4х400м

8.4. Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине

1. Система подготовки молодежи к военной службе в Древней Греции.
2. Классификация кораблей Военно-морского флота РФ.
3. Способы и техника ныряния в глубину.
4. Дайте определение государственному символу – «гербу».
5. Быт и размещение военнослужащих.
6. Виды вооруженных сил России.
7. Военная подготовка у Алан.
8. Виды и рода войск в Вооруженных Силах России.
9. Водообеспечение в условиях автономного существования в пустыне.
10. Военно-Воздушные силы РФ и их предназначение.
11. Военно-Морской флот России и его предназначение.
12. Воздушно-десантные войска РФ и их предназначение.
13. Воинские звания в Вооруженных силах РФ (от рядового до генерала).
14. Вооружение сухопутных войск России.
15. Воспитание и подготовка будущих воинов у древних Алан.
16. Дайте краткую характеристику современного пятиборья
17. Дайте определение государственному символу - флаг, символические значения цветов Российского флага.
18. Дайте определение понятию государственного гимна.
19. Дайте определения понятиям: строй, шеренга, колонна.
20. Дисциплинарные взыскания, применяемые к солдатам, сержантам и старшинам.
21. Дисциплинарный Устав.
22. Доврачебная помощь при утоплении Начальная военная и физическая подготовка молодежи в период в период правления Петра 1.
23. Другие войска и их предназначение.

24. Задачи Вооруженных сил РФ в военное время.
25. Задачи Вооруженных сил РФ в мирное время.
26. Классификация военных самолетов.
27. Классификация ракет.
28. Конституция РФ и статья 59.
29. Космические войска РФ и их предназначение.
30. Общая схема обучения спортивных способов плавания.
31. Общевоинские уставы вооруженных сил России.
32. Обязанности военнослужащего.
33. Организационная структура Вооруженных сил РФ.
34. Организация переправ и переправы на подручных средствах.
35. Основные положения устава внутренней службы.
36. Основные положения Устава гарнизонной службы.
37. Основные физические качества необходимые допризывнику.
38. Основные функции вооруженных сил РФ.
39. Перечислите способы преодоления препятствий прыжком.
40. Плавание в экстремальных условиях.
41. Подводный флот России и его предназначение.
42. Поощрения применяемые к солдатам, старшинам, сержантам.
43. Предназначение войск противовоздушной обороны.
44. Предназначение надводного флота России.
45. Предназначение танковых войск РФ.
46. Предназначения и рода войск в Сухопутных войсках РФ.
47. Ритуалы Вооруженных сил РФ.
48. Специальные войска в вооруженных силах Р.Ф.
49. Способы метания гранаты в боевых условиях.
50. Способы ориентирования на местности.
51. Способы преодоления высотных препятствий.
52. Средства и методы развития силовых качеств.
53. Строевой устав в вооруженных силах России
54. Типы и предназначение костров.
55. Физические качества выносливости - средства развития общей выносливости.
56. Характеристика прикладного плавания.
57. Цели и задачи допризывной физической подготовки молодежи.
58. Цели, задачи физической подготовки.

59. Что предусматривает добровольная подготовка граждан к военной службе.
60. Что предусматривает обязательная подготовка граждан к военной службе.

Форма проведения зачета - практическая

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н. - М.: Спорт, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-9500183-3-6 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>

1. Николаев А.А., Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов - М.: Спорт, 2019. - 208 с. (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-9500182-1-3 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213>

2. Царик А.В., Справочник работника физической культуры и спорта / А.В. Царик - М.: Спорт, 2018. - 1144 с. - ISBN 978-5-9500179-6-4 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017964.html>

б) дополнительная

4. *Акимова, Л. А.* Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях: учебник для вузов / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 336 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11985-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446611>

5. Куршев А.В., Гражданское воспитание будущих офицеров в процессе модернизации военного образования / Куршев А. В. - Казань: Издательство КНИТУ, 2017. - 136 с. - ISBN 978-5-7882-2369-8 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788223698.htm>

6. Степанова М.В., Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие. Изд. 2-ое., дополн. / Степанова М.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 136 с. - ISBN 978-5-7410-1745-6 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741017456.html>

7. Конституция Российской Федерации. Изд-во: Норма 2019. С.96.

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

В своей деятельности преподаватели и студент вправе воспользоваться:

- любыми поисковыми системы в сети Internet,
- ЭБС "Университетская библиотека Online" (<http://www.biblioclub.ru>);
- Электронная библиотека «Консультант студента» (<http://www.studmedlib.ru/>);
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru (<http://elibrary.ru>);
- База данных «ЭБС elibrary» (<http://elibrary.ru>);
- ФГБУ «ГПНТБ России» (link.springer.com);
- Электронная библиотека «Юрайт» (biblio-online.ru).
- сайтом научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»

(<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>),

г) методические указания, разработанные составителями Рабочей программы.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус No8

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа No13: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 24 посадочных места; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; классная доска; кафедра программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Шмелевича/Пушкинская.

Дворец спорта: спортивный зал, открытые плоскостные сооружения (Парк имени 50-летия ВЛКСМ - комсомольский парк)

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

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин

	Sunray WEB Class	Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕ ОФО - (72 часа), ЗФО – (72 часа).

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2	3
Семестр	4	5
Лекции	18	2
Практические (семинарские) занятия	18	2
Лабораторные занятия		
Консультации		
Итого аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	36	68
Курсовая работа		
Форма контроля		
Экзамен		
Зачет	4 семестр	5 семестр
Общее количество часов	72	72

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) ДОПРИЗЫВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ являются: учебной дисциплины - повышение разносторонней физической подготовленности юношей, развитие морально-волевых и психологических качеств, а также направленность на военно-патриотическое воспитание студентов.

Дисциплина содержит теоретические вопросы физической и начальной военной подготовки, так и практический раздел, связанный с необходимостью приобретения студентами навыков строевой подготовки, разносторонней физической подготовки, формирование его творческого мышления, самостоятельности в решении практических задач всестороннего интеллектуального развития.

Цели:

- подготовка студента к эффективной профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;

- подготовка к непрерывному самосовершенствованию;
- обучение навыкам строевой подготовки;
- обучение технике преодоления различных препятствий с помощью подручных средств;
- обучение технике метания гранаты, применяемой в военном деле

Задачи:

Задачи изучаемой дисциплины:

- быстрая адаптации молодежи к службе в Вооруженных силах РФ,
- получить теоретические знания о Вооруженных силах РФ и практические навыки, которые могут быть использованы в профессиональной работе, как в общеобразовательных учреждениях, так и в ДЮСШ.

Этот курс поможет будущему специалисту квалификации «Бакалавр» сформировать такие свойства личности, как патриотизм, защита Родины и развитие основных физических качеств, необходимых допризывнику.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Допризывная физическая подготовка» относится к вариативной части дисциплины по выбору учебного плана подготовки бакалавра по направлению Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

В процессе профессионального образования студентов дисциплина «Допризывная физическая и военно-прикладная подготовка молодежи» является одним из курсов студентов, обучающихся по программе «Физическая культура». Данная программа предусматривает лекционные, семинарские, практические занятия с применением ТСО, обзорно-методические занятия, индивидуальную и самостоятельную работу.

Программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

При подготовке программы использованы различные источники:

Предварительные компетенции: Знания и умения в области физической культуры полученные в рамках общеобразовательной программы.

Учебная работа проводится в форме теоретических, методических и практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

Знать:

- историю и теорию военной подготовки, освоенных по общеобразовательной программе (ОБЖ).

- владеть техникой легкоатлетических упражнений, приобретёнными знаниями, умениями и навыками в общеобразовательном учреждении.

- теории и методику прикладных видов, освоенных на первом курсе.

- владеть техникой и методикой физической подготовке допризывной молодежи.

Уметь:

- грамотно и доходчиво объяснять материал с учетом возрастных особенностей учащихся;
- выбирать правильную тактику общения с учащимся основываясь на поло-возрастных особенностях.

- различать психологические особенности каждого учащегося;

- четко и доходчиво объяснять новый материал с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся;

Владеть:

- основами техники бега;

- основами техники прыжка в длину и в высоту;

- техникой метания малого мяча, гранаты;

- техникой прыжка в длину сп. «согнув ноги», «прогнувшись»

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК – 4; ОПК-12; ПК-7

Общепрофессиональные (ОПК):

- Способность воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ОПК4);

- Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12);

Профессиональные компетенции (ПК):

- Способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7).

Знать:

- общие основы педагогики, психологии, культурологи, истории;

- цель, задачи и методы педагогической деятельности;
- характеристики социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности (ОПК-4);
- историю ФКиС, ТФК и теорию спорта;
- накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности;
- методики оценки личностных характеристик обучающихся;
- методики воспитания патриотизма; профилактики девиантного поведения; формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12);
- характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др;
- процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям;
- средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов (ПК-7).

Уметь:

- применять в профессиональной деятельности комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование у учеников социально-личностных качеств;
- обоснованно подходить к выбору средств, методов педагогического процесса (ОПК-4);
- использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12);
- применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях;
- применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата (ПК-7).

Владеть:

- навыками воспитательной деятельности по целенаправленному формированию у учеников социально-личностных качеств: целеустремленности, организованности, трудолюбия, ответственности, гражданственности, коммуникативности, толерантности (ОПК-4);
- навыками воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой (ОПК-12);
- комплексом средств и методов акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях (ПК-7).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание			min	max	
1	Введение в дисциплину. Цели и задачи курса. Нормативные требования	2			2			2	[1-3]
2	История возникновения и развитие физической и начальной военной подготовки молодежи.	2		Физической и начальной военной подготовки молодежи	2	Устный опрос, реферат		2	[3-5]
3	История возникновения и становления системы физической военной подготовки и патриотического воспитания в России.	2		Система физической и военной подготовки в России.	2	Устный опрос, реферат		2	[5-7]
4	Физическая подготовка как важная и неотъемлемая часть подготовки	2		Самостоятельная физическая	2	Устный опрос,		2	[1-7]

	молодежи к военной службе.			подготовка молодежи к военной службе.		реферат			
5	Спортивное и прикладное плавание	2		Спортивное плавание	2	Устный опрос, реферат		2	[3-6]
6	Ознакомление студентов с тематикой практических и семинарских занятий. Общая физическая подготовка		2	Прикладное плавание	2			2	[4-8]
7	Изучение строевых приемов на месте и в движении		2	Строевой устав в ВС РФ	2	Практический контроль		2	[5-7]
8	Изучение способов преодоления высотных препятствий		2	Выживание в экстремальных условиях	2	Практический контроль		3	[1,4,5]
9	Изучение техники передвижения по бревну и преодоление широтных препятствий с помощью подручных средств. Сдача I рубежной аттестации.		2	Законы РФ «О Военной службе» об обороне. Конституция РФ.	2	Практический контроль, доклад		3	[1,4,6]
	Текущий контроль						0	20	
	1-я рубежная аттестация						0	30	
10	История возникновения и этапы становления Российской	2		История Российского	2	Устный опрос,		2	[1-7]

	геральдики.			флага, герба и гимна.		реферат			
11-12	История создания, предназначение видов и родов войск вооруженных сил России.	4		История создания, предназначение космических сил России	2	Устный опрос, реферат		4	[5-7]
13	Общевойсковые уставы вооруженных сил Российской Федерации.	2		Дисциплинарный устав	2	Устный опрос, реферат		2	[3-5]
14	Техника метания гранаты используемая в военном деле		2	Средства и методы обучения метанию гранаты	2	Практический контроль		4	[1,5,6]
15 **	Техника метания гранаты используемая в военном деле		2	Средства и методы совершенствования метанию гранаты	2	Практический контроль		2	[1,5,6]
16	Преодоление полосы препятствий		2	Преодоление водных преград	2	Практический контроль		2	[1,5,6]
17	Средства и методы развития силовых качеств студентов		2	Плавание в экстремальных условиях	2	Устный опрос, реферат		2	[6-7]
18 **	Техника строевых приёмов на месте и в движении		2	Подготовка к зачету по литературным источникам	2	Практический контроль		2	[3-6]

	Текущий контроль						0	20	
	2-я рубежная аттестация						0	30	
	Итого	18	18		36	Зачет	0	100	

** мастер-класс

*** ролевые игры

**** интерактивные лекции.

3 курс 5 семестр ЗФО

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литература
		л	пр	Содержание			min	max	
1	Введение в дисциплину. Цели и задачи курса. Нормативные требования				4				[1-3]
2	История возникновения и развитие физической и начальной военной подготовки молодежи.			Физической и начальной военной подготовки	4	Устный опрос, реферат			[3-5]

				молодежи					
3	История возникновения и становления системы физической военной подготовки и патриотического воспитания в России.	2		Система физической и военной подготовки в России.	4	Устный опрос, реферат			[5-7]
4	Физическая подготовка как важная и неотъемлемая часть подготовки молодежи к военной службе.			Самостоятельная физическая подготовка молодежи к военной службе.	4	Устный опрос, реферат			[6-7]
5	Спортивное и прикладное плавание			Спортивное плавание	4	Устный опрос, реферат			[3-6]
6	Ознакомление студентов с тематикой практических и семинарских занятий. Общая физическая подготовка			Прикладное плавание	4				[5-7]
7	Изучение строевых приемов на месте и в движении			Строевой устав в ВС РФ	4	Практический контроль			[5-7]
8	Изучение способов преодоления высотных препятствий			Выживание в экстремальных условиях	4	Практический контроль			[1,4,5]
9	Изучение техники передвижения по бревну и преодоление широтных препятствий с помощью подручных средств.		2	Законы РФ «О Военной службе» об обороне. Конституция РФ.	4	Практический контроль, доклад			[1,4,6]

10	История возникновения и этапы становления Российской геральдики.			История Российского флага, герба и гимна.	4	Устный опрос, реферат			[1-7]
11-12	История создания, предназначение видов и родов войск вооруженных сил России.			История создания, предназначение космических сил России	4	Устный опрос, реферат			[5-7]
13	Общевойсковые уставы вооруженных сил Российской Федерации.			Дисциплинарный устав	4	Устный опрос, реферат			[3-5]
14	Техника метания гранаты используемая в военном деле			Средства и методы обучения метанию гранаты	4	Практический контроль			[1,5,6]
15 **	Техника метания гранаты используемая в военном деле			Средства и методы совершенствования метанию гранаты	4	Практический контроль			[1,5,6]
16	Преодоление полосы препятствий			Преодоление водных преград	4	Практический контроль			[1,5,6]
17	Средства и методы развития силовых качеств студентов			Плавание в экстремальных условиях	4	Устный опрос, реферат			[1-7]
18 **	Техника строевых приёмов на месте и в движении			Подготовка к зачету по литературным источникам	4	Практический контроль			[1-7]

	Итого	2	2		68	Зачет			

6. Образовательные технологии 2 курса ОФО, 3 курс ЗФО

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: доклады, рефераты, разбор конкретных ситуаций. В рамках учебных курсов предусмотрены интерактивные формы проведения лекций и практических занятий: лекция с проблемным изложением, лекция-беседа; лекция-дискуссия, семинары (в форме дискуссий, дебатов), в диалоговом режиме, использование средств мультимедиа (интерактивные доски, компьютерные классы), презентация с обсуждением, работа в малых группах — в парах, ротационных тройках, “два, четыре, вместе”.

Занятия с применением интерактивных методов обучения составляют 30,3 % от аудиторных, что соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура , профиль «Спортивная тренировка».

Примечание: *- деловая игра, ** - семинар в диалоговом режиме, *** - использование мультимедийных средств

Программа включает в себя следующие формы работы:

Учебная работа – представляет собой комплекс видов учебных занятий, систему их планирования, направленную на подготовку будущих специалистов. Виды учебной работы:

1. Лекции.
2. Обзорно - методические занятия.
3. Практические занятия:
 - учебные,
 - учебно-методические,
 - индивидуальные.
4. Рубежная аттестация.
5. Семестровые зачеты по практическому курсу.
6. Тестирование в 4 семестре

На обзорно-методических занятиях студентам сообщаются программа, задачи и организация учебного процесса по изучению дисциплины «Допризывная физическая подготовка». Сообщаются

история возникновения и развития физической подготовке с древних времен до наших дней. Рассматриваются вопросы общевоинских уставов вооруженных сил России, даются прикладные навыки преодоления естественных и искусственных препятствий и средства и методы развития основных физических качеств.

Учебные (практические) занятия.

Процесс обучения студентов в ходе занятий предусматривает освоение техники и овладение методикой обучения преодоления различных препятствий, технику и методику метания гранаты, основные элементы строевой подготовки и повышение физической подготовленности.

Индивидуальные занятия проводятся:

- со студентами, имеющими низкий уровень развития физических качеств;
- со студентами, пропустившими по уважительным причинам некоторые темы практических занятий.

Самостоятельные теоретические занятия студентов включают изучение программного материала по учебникам, учебным и методическим пособиям и другим источникам.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;

самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания практических занятий, подготовке к занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на лабораторных занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 72 часа за курс обучения и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического материала для подготовки к практическим занятиям; подготовки к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций и в ходе индивидуальных консультаций.

7.1. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое практическое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного

тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

7.2. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Допризывная физическая подготовка» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Допризывная физическая подготовка», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение журналов «Теория и практика физической культуры», в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

7.3. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.

5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада– это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение- это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»

- «Это делает вас...»

- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

7.4. Темы для самостоятельной работы

1. Физической и начальной военной подготовки молодежи
2. Система физической и военной подготовки в России.
3. Самостоятельная физическая подготовка молодежи к военной службе.
4. Спортивное плавание
5. Прикладное плавание
6. Строевой устав в ВС РФ
7. Выживание в экстремальных условиях
8. Законы РФ «О Военной службе» об обороне. Конституция РФ.
9. История Российского флага, герба и гимна.
10. История создания, предназначение космических сил России
11. Дисциплинарный устав
12. Средства и методы обучения метанию гранаты
13. Средства и методы совершенствования метанию гранаты
14. Преодоление водных преград
15. Плавание в экстремальных условиях
16. Подготовка к зачету по литературным источникам

7.5. Примерная тематика докладов, сообщений, рефератов

1. Физическая подготовка допризывной молодежи.
2. История государственного флага Российской Федерации.
3. Виды прикладного плавания.
4. История государственного герба Российской Федерации.
5. Законы поведения в экстремальных ситуациях.
6. Войны в истории человечества и России.
7. История возникновения уставов вооруженных сил России.
8. Методы и средства развития общей выносливости.
9. Военно-воздушные силы России, предназначение и вооружение.
10. Ордена России.
11. Военно-морской флот России, предназначение и вооружение.
12. Общая характеристика основных физических качеств необходимых допризывнику.
13. Предназначение Российских вооруженных сил.
14. Сухопутные войска России, предназначение и вооружение.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Рабочая программа предусматривает проведение практические занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачет во втором семестре и экзамен в четвертом семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о больно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в соответствии с учебной программой. Контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

8.1. БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-8 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Минитестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0 0 0	20 8 8 2 2
1-ая рубежная контрольная работа-тест	0	30
Текущая работа студентов в течение 10-18 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Мини-тестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0 0 0	20 8 8 2 2
2-ая рубежная контрольная работа-тест	0	30
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1-я рубежная аттестация - максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_1) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 20 баллов (T_1) – текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация – максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_2) – аттестационная (рубежная) контрольная работа.

От 0 до 20 баллов (T_2) – текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) – максимально 60 баллов.

Зачет (З) – максимально 60 баллов

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 20 баллов за каждый рубеж; за тестирование – до 30 баллов на каждой рубежной контрольной, до 60 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, **обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + Э}{2}$$

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам

$$O = K_1(T_1 + T_2) + K_2(T'_1 + T'_2) + \frac{K_1(P_1 + P_2) + K_2(P'_1 + P'_2) + \mathcal{E}}{2}$$

(например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_1 = 0,6$). Решение о порядке расчета годового рейтинга принимается на заседании кафедры и утверждается заведующим кафедрой).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

8.2. Контрольные требования аттестации.

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации (мужчины)

Контрольные упражнения	Результат - Баллы										Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	24,5	24,8	25,1	25,4	25,7	26,0	26,3	26,6	26,9	27,2	0	20
Преодоление полосы препятствий, дистанция 100м	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	10
Подтягивание	15	14	13	12	10						0	10
	5	4	3	2	1							

женщины

Контрольные упражнения	Результат - Баллы											Мин.кол-во баллов	Макс.кол-во баллов
	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0	33,0	33,5	36,0	38,0		
Преодоление полосы препятствий, дистанция 100м	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	20
Отжимание	25	22	19	17	15	13						0	10
	5	4	3	2	1	0							

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации (мужчины)

Контрольные упражнения	Результат - Баллы										Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	1.35,0	1.37,0	1.39,0	1.41,0	1.43,0	1.45,0	1.47,0	1.49,0	1.51,0	1.54,0	0	20
Силовое многоборье (7 упражн. По 10 повторений) мин.сек.	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	20

Метание гранаты	40	37	35	32	30						0	10
	5	4	3	2	1							

женщины

Контрольные упражнения	Результат - Баллы										Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Силовое многоборье (7 упражн. По 10 повторений) мин.сек.	1.40,0	1.42,0	1.44,0	1.46,0	1.48,0	1.50,0	1.52,0	1.54,0	1.56,0	1.58,0	0	20
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
	35	32	20	28	25							
Метание гранаты	5	4	3	2	1						0	10

Контрольные требования аттестации

3 курс 5 семестр ЗФО

1. Подтягивание – Муж.
2. Отжимание – Жен.
3. Метания гранаты – Муж; Жен.

8.3. Примерные тестовые вопросы для текущего контроля знаний, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Система спартанского воспитания имела целью, подготовку

+Настоящего воина

Личности

Настоящего спартамца

В подготовке воинов спартамцы уделяли внимание развитию

+Физической силы, выносливости и смелости

Выносливости, гибкости и владению мечом

Выносливости, координации и силе

Назовите основные физические упражнения, применяемые спартамцами в военно- физической подготовке:

+Бег, борьба, фехтование на мечах, метание копья и диска

Ходьба, бег, метание, верховая езда
Плавание, бег, фехтование, стрельба из лука

Основным и постоянным военным объединением до возникновения Московского княжества (IX – XII вв.) являлась княжеская

Рать
+Дружина
Отряд

Регулярная русская армия была создана на Руси в период
1721-1723 гг.
+1701-1711 гг.
1715-1725 гг.

Кто из русских правителей был инициатором создания регулярной армии?

Иван Грозный
+Петр I
Александр Невский
В апреле 1242 года русские войны одержали победу над
+Немецкими рыцарями
Татаро-Монголами
Польскими завоевателями

Над кем в 1380 году русские полки во главе с Д. Донским одержали победу

Турецкими завоевателями
+Монголо–татарскими войсками
Японскими самураями

В первые годы Советской власти для защиты Отечества и организации Красной Армии был издан декрет о

+Обязательном всеобщем военном обучении
Сдача норм ГТО
Допризывной физической подготовке

В каком году был издан декрет о введении обязательного военного обучения населения (Всевобуч)? _____ год.

1920 г
+1918 г
1908 г

Кто по предложению В.И. Ленина возглавил Всеобуч

+Подвойский
Киров
Плеханов

7 марта 1931 года были утверждены положение и нормы комплекса
+ГТО
ДОСААФ
БГТО

В сентябре 2012 года Россия отмечала 200-летие какого сражения?
Ледового побоища
+Бородинского сражения
Сражение на Куликовском поле

Назовите высшее воинское звание?
Главнокомандующий
+Генералиссимус
Генерал армии

Ежегодно 23 февраля страна отмечает день
+Защитников Отечества
ВМФ и Армии
Героев отчизны

С кем Россия вела войну 1812 года?
+С Францией
С Англией
С Польшей

Современные войны подразделяются по типу на
+Локальные, региональные и крупномасштабные
Отечественные, местные, партизанские
Локальные, зональные, крупные

Историк Д.И. Бодер считает, что начиная с конца XV века Россия принимала участие более чем в
120 войнах
+70 войнах
150 войнах

Назовите основные физические упражнения применяемые Аланами в воспитании и подготовки
будущих воинов
+Верховая езда, стрельба из лука, борьба, фехтование и подвижные игры
Подвижные игры, джигитовка, плавание
Верховая езда, метание копья, борьба

Какой федеральный закон осуществляет правовое регулирование конституционного долга и
обязанности по защите Отечества?
+О воинской обязанности и военной службе
О статусе военнослужащего

Об оружии

Прикладная физическая подготовка. Основные физические качества (26 вопросов).

В теории и методике физической культуры под физической подготовкой понимают процесс
+Воспитания физических качеств, способностей, необходимых в спортивной деятельности и в жизни

Направленный на развитие физического качества силы

Направленный на военно-патриотическое воспитание

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс

+Совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее развитие человека

Улучшение анатомо-физиологических особенностей организма

Совершенствования личностных качеств человека

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс, направленный на

+Воспитание физических качеств отвечающих специфике избранного вида спорта

Воспитание физических качеств необходимых для решение бытовых задач

Повышение общей физической подготовленности

Профессионально - прикладная физическая подготовка представляет собой

+Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии

Процесс разносторонней физической подготовки

Специальный вид воспитания направлен на развитие силы и выносливости

Термин «прикладная» свидетельствует о части физической культуры применительно к

Спортивной деятельности

+Общественной деятельности или профессиональному труду

Спортивным единоборствам

В соответствии с законом РФ «О воинской обязанности и военной службе», подготовка граждан к воинской службе осуществляется в двух формах

Обязательной и принудительной

+Обязательной и добровольной

Свободной и обязательной

Физическими качествами принято называть

+Отдельные стороны двигательных возможностей человека

Общие возможности человека

Получение в ходе специальных тренировок

Силу человека можно определить как

Способность поднимать груз весом до 50кг

+Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

Способность человека достаточно долго удерживать определенный груз

Выносливость – это способность организма

Противостоять команде противника

+Противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

Противостоять схватке борцу или боксеру

Быстрота – это

+Способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

Способность необходимая в подвижных играх

Способность организма выполнять различные физические упражнения необходимые в спортивной деятельности

Гибкость – это

Способность выполнить гимнастический «мост»

+ Способность выполнять движения с большой амплитудой

Способность противостоять мышечным усилиям

В спорте различают два вида гибкости

+Активная и пассивная

Хорошая и недостаточная

Разносторонняя и локальная

Какие виды спорта объединены в современном пятиборье

Скачки, фехтование, плавание и кросс со стрельбой

+Конный спорт, фехтование, плавание и кросс со стрельбой

Плавание, велоспорт, кросс, стрельба по силуэту, парашютный спорт

Биатлон – это вид спорта включающий (или совмещающий) в себе

+Лыжную гонку со стрельбой

Бег со стрельбой

Марш-бросок со стрельбой

Общую выносливость допризывник может развивать, используя

Оздоровительный бег, лечебную физкультуру, утреннюю гимнастику

+Продолжительный бег, кроссы, плавание, греблю

Велоспорт, фитнес, лечебную гимнастику

Силу и силовую выносливость юноша может развивать упражнениями требующие

+Значительного и максимального напряжения мышц

Их быстрого выполнения

Хорошей гибкости

При сдаче нормативов по допризывной физической подготовке, юноши используют гранату весом
+700 г
400 г
1200г

При сдаче нормативов по физической подготовке девушки используют гранату весом
+500 г
800 г
700 г

Перечислите способы метания гранаты, применяемые в военном деле
С разбега, лежа на спине, через себя
С места, обеих рук, с горы, с танка
+С места, в движении, с колена и лежа

Опорные прыжки, применяемые в военном деле, выполняются двумя способами
+Наступая на препятствия, с опорой рукой и ногой
Под препятствием, без опоры
Без опоры и с помощью подручных средств

В военном деле прыжки в глубину выполняются из положения
В группировки
+Сидя и вися на руках
Прогнувшись или согнувшись

Для преодоления каких препятствий применяется способ перелезание?
Глубоких препятствий
+Высотных препятствий
Широких препятствий

Назовите способы перелезания через высотные препятствия применяемые военнослужащими
+С опорой на руки, на бедро, на грудь, «зацепом», «силой», с помощью товарища
С помощью веревок, шестов, гимнастического моста, пожарной лестницы
С разбега, с места, с помощью специальных средств

В зависимости от формы и размеров препятствий пролезание производится двумя способами:
+Боком или головой вперед
Ногами вперед или грудью
Спиной вперед или в присяди

При преодолении каких препятствий применяется способ пролезание
Окопов, блиндажей, дотов
+Узких окон, люков, труб, щелей
Редутов, проволочных заграждений и минных полей

Какие виды легкоатлетических упражнений включает в себя «марш-бросок»

Кросс и прыжки

Метание и спортивная ходьба

+Ходьбу и бег

История возникновения и становления Российских государственных символов (17 вопросов)

Конституция в переводе с латинского означает

+Устанавливаю, Утверждаю

Провозглашаю, узакониваю

Постановляю, уведомляю

В какой стране была принята первая писанная конституция

+США

Англия

Франция

В каком году была принята современная конституция РФ?

+ 1993г

1999г

2001г

В статье 59 пункт 1 конституции РФ говорится о том, что

Охрана Родины это священный долг

+Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина РФ

В каком году вступил в силу конституционный закон «О Государственном гербе современной России?»

В 2005 году

В 1996 году

+В 2000 году

Изображение двуглавого орла впервые на Руси появляется в 1497 году на

Государственном знамени

Государственных бланках

+Красновосковой государственной печати

Что означал красный цвет Российской красновосковой печати?

Смелость

+Государственную независимость

Сильное государство

Двуглавый Российский орел держит в правой лапе _____

в левой _____

скипетр, державу

булаву, глобус
скипетр, земной шар

В каком году вступил в силу федеральный конституционный закон «О государственном флаге РФ»

В 2005 году

В 2003 году

+В 2000 году

Высшим символом государства, наряду с гербом и флагом, является

+Гимн

Народ

Президент

Слово гимн пришло в русский язык из греческого и означает

Восхвалять, побуждать

Объединять и направлять

+Петь, хвалить

Гимном называется:

Народное музыкальное произведение, призванное вести людей к благополучию

+Торжественное музыкальное произведение, призванное спланировать и вдохновлять нацию.

Музыкальное произведение, созданное на основе народных песен

Федеральный конституционный закон «О государственном гимне РФ» был принят

В 1995 году

+В 2000 году

В 2005 году

Кто по конституции РФ является главнокомандующим ВС РФ

+Президент РФ

Председатель правительства РФ

Министр обороны РФ

Система взглядов руководства государства на вопросы военной организации, обороны и ведения боевых действий является

Конституция

Закон

+Доктрина

Назовите год принятия конституции РСО-Алании

1990 год

+1994 год

2000 год

Удерживаться или передвигаться в воде с помощью движений определяет понятие

+Плавание

Переправа

Спасение утопающих

О некультурном человеке в Древней Греции говорили:

+Он не умеет ни плавать, ни читать

Он не умеет ни плавать, ни воевать

Он не умеет ни плавать, ни бороться

Перечислите спортивные способы плавания:

Вольный стиль, дельфин, комплексное плавание, на боку

+Кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй

Брасс, баттерфляй, ныряние, комбинированный способ

Назовите спортивные способы плавания, где продвижение пловца осуществляется за счет попеременных движений:

Брасс, баттерфляй

+ Кроль на груди, кроль на спине

Кроль, на спине, дельфин

Назовите спортивные способы плавания, где продвижение пловца осуществляется за счет одновременных движений:

+Брасс, баттерфляй

Кроль, брасс

Кроль на спине, баттерфляй

Назовите основные дистанции проплываемые кролем на груди:

10,200,400,800,1600,2200

+50,100,200,400,800,1500

50,100,400,600,800,1200

Как называется вид плавания, где спортсмен проплывает дистанцию четырьмя способами:

+ Комплексное

Комбинированное

Многоборье

Как называется в плавании эстафета, где каждый спортсмен проплывает свой отрезок одним из спортивных способов:

+Комбинированная

Комплексная

Классическая

Раздел прикладного плавания включает в себя:

Спасение утопающих, игры и развлечения, эстафеты

+ Спасение утопающих, различные виды ныряния, способы прикладного плавания, организацию переправ

Спасение утопающих, прыжки с вышки, синхронное плавание

Перечислите разновидность кроля на груди:

Восьми, шести, и безударный

+Шести, четырех и двух ударный

Четырех, трех и одноударный

Переправы через водные рубежи могут осуществляться:

+Вброд, вплавь, на подручных средствах, на плотках, на лодках.

По воздуху, на БТР или плавающих танках

На катерах, подводных лодках и ледоколах

Участок реки, позволяющий переход с одного берега на другой по дну реки называется

Омутом

Экваторией

+Бродом

В прикладном плавании ныряние осуществляется

Вдоль, поперек

+Длину, глубину

С вышки, с трамплина

В прикладном плавании ныряние в глубину выполняется двумя способами

С партнером и без

+Вниз головой и вниз ногами

В акваланге или батискафе

Спортивные бассейны имеют стандартную длину, равную:

25 и 33,3м

+25 и 50м

50 и 100м

Для очищения воды в плавательных бассейнах применяют два основных способа:

Полный слив или частичный слив воды

+Механический и химический

Механический и ручной

В закрытых плавательных бассейнах температура воды для учебно-тренировочных занятий должна соответствовать

29-31 градусам

+26-27 градусам

32-35 градусам

Спортивная игра в воде с мячом называется

Речное поло

Мужское поло

+Водное поло

Назовите эстафеты, проплываемые вольным стилем (у мужчин и женщин)

4х 200м и 4х400м

+4х100м и 4х200м

4х100м, 4х200м и 4х400м

8.4. Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине

1. Система подготовки молодежи к военной службе в Древней Греции.
2. Классификация кораблей Военно-морского флота РФ.
3. Способы и техника ныряния в глубину.
4. Дайте определение государственному символу – «гербу».
5. Быт и размещение военнослужащих.
6. Виды вооруженных сил России.
7. Военная подготовка у Алан.
8. Виды и рода войск в Вооруженных Силах России.
9. Водообеспечение в условиях автономного существования в пустыне.
10. Военно-Воздушные силы РФ и их предназначение.
11. Военно-Морской флот России и его предназначение.
12. Воздушно-десантные войска РФ и их предназначение.
13. Воинские звания в Вооруженных силах РФ (от рядового до генерала).
14. Вооружение сухопутных войск России.
15. Воспитание и подготовка будущих воинов у древних Алан.
16. Дайте краткую характеристику современного пятиборья
17. Дайте определение государственному символу - флаг, символические значения цветов Российского флага.
18. Дайте определение понятию государственного гимна.
19. Дайте определения понятиям: строй, шеренга, колонна.
20. Дисциплинарные взыскания, применяемые к солдатам, сержантам и старшинам.
21. Дисциплинарный Устав.
22. Доврачебная помощь при утоплении Начальная военная и физическая подготовка молодежи в период в период правления Петра 1.
23. Другие войска и их предназначение.

24. Задачи Вооруженных сил РФ в военное время.
25. Задачи Вооруженных сил РФ в мирное время.
26. Классификация военных самолетов.
27. Классификация ракет.
28. Конституция РФ и статья 59.
29. Космические войска РФ и их предназначение.
30. Общая схема обучения спортивных способов плавания.
31. Общевоинские уставы вооруженных сил России.
32. Обязанности военнослужащего.
33. Организационная структура Вооруженных сил РФ.
34. Организация переправ и переправы на подручных средствах.
35. Основные положения устава внутренней службы.
36. Основные положения Устава гарнизонной службы.
37. Основные физические качества необходимые допризывнику.
38. Основные функции вооруженных сил РФ.
39. Перечислите способы преодоления препятствий прыжком.
40. Плавание в экстремальных условиях.
41. Подводный флот России и его предназначение.
42. Поощрения применяемые к солдатам, старшинам, сержантам.
43. Предназначение войск противовоздушной обороны.
44. Предназначение надводного флота России.
45. Предназначение танковых войск РФ.
46. Предназначения и рода войск в Сухопутных войсках РФ.
47. Ритуалы Вооруженных сил РФ.
48. Специальные войска в вооруженных силах Р.Ф.
49. Способы метания гранаты в боевых условиях.
50. Способы ориентирования на местности.
51. Способы преодоления высотных препятствий.
52. Средства и методы развития силовых качеств.
53. Строевой устав в вооруженных силах России
54. Типы и предназначение костров.
55. Физические качества выносливости - средства развития общей выносливости.
56. Характеристика прикладного плавания.
57. Цели и задачи допризывной физической подготовки молодежи.
58. Цели, задачи физической подготовки.

59. Что предусматривает добровольная подготовка граждан к военной службе.
60. Что предусматривает обязательная подготовка граждан к военной службе.

Форма проведения зачета - практическая

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / Платонов В.Н. - М.: Спорт, 2019. - 656 с. - ISBN 978-5-9500183-3-6 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018336.html>

1. Николаев А.А., Развитие силы у спортсменов / А.А. Николаев, В.Г. Семенов - М.: Спорт, 2019. - 208 с. (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-9500182-1-3 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950018213>

2. Царик А.В., Справочник работника физической культуры и спорта / А.В. Царик - М.: Спорт, 2018. - 1144 с. - ISBN 978-5-9500179-6-4 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785950017964.html>

б) дополнительная

4. *Акимова, Л. А.* Методика обучения и воспитания безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях: учебник для вузов / Л. А. Акимова, Е. Е. Лутовина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 336 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11985-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446611>

5. Куршев А.В., Гражданское воспитание будущих офицеров в процессе модернизации военного образования / Куршев А. В. - Казань: Издательство КНИТУ, 2017. - 136 с. - ISBN 978-5-7882-2369-8 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788223698.htm>

6. Степанова М.В., Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие. Изд. 2-ое., дополн. / Степанова М.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 136 с. - ISBN 978-5-7410-1745-6 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741017456.html>

7. Конституция Российской Федерации. Изд-во: Норма 2019. С.96.

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

В своей деятельности преподаватели и студент вправе воспользоваться:

- любыми поисковыми системы в сети Internet,
- ЭБС "Университетская библиотека Online" (<http://www.biblioclub.ru>);
- Электронная библиотека «Консультант студента» (<http://www.studmedlib.ru/>);
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru (<http://elibrary.ru>);
- База данных «ЭБС elibrary» (<http://elibrary.ru>);
- ФГБУ «ГПНТБ России» (link.springer.com);
- Электронная библиотека «Юрайт» (biblio-online.ru).
- сайтом научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»

(<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>),

г) методические указания, разработанные составителями Рабочей программы.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус No8

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа No13: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 24 посадочных места; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; классная доска; кафедра программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Шмелевича/Пушкинская.

Дворец спорта: спортивный зал, открытые плоскостные сооружения (Парк имени 50-летия ВЛКСМ - комсомольский парк)

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

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин

	Sunray WEB Class	Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

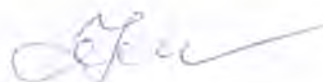
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



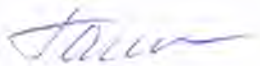
Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев