МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Механизмы двигательной активности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01_2023_1113-ЗФ.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0 Виды контроля в семестрах:
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	8	8	8	8
Практические	8	8	8	8
Консультации (для студента)	0,8	0,8	0,8	0,8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16,95	16,95	16,95	16,95
Сам. работа	51,2	51,2	51,2	51,2
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
к.б.н., доцент, Симонова О.И.

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:
44.03.01 Педагогическое образование
утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Протокол от 20.11.2019 протокол №

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от 09.04.2026 г. №10
И.о. зав. кафедрой: Таскина Ирина Анатольевна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* формирование комплекса физиологических знаний об анатомических, биомеханических и функциональных характеристиках двигательной системы
1.2	*Задачи:* 1) изучение двигательной координации и регуляции как системы механизмов, обеспечивающих управляемость двигательного аппарата и позволяющих исследовать его подвижность; 2) установление информативности морфофункциональных признаков как критериев контроля за состоянием тренированности спортсмена; 3) изучение закономерностей работы мышц и регуляции движения, а также адаптацию к физическим нагрузкам.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Гигиена физического воспитания и спорта
2.2.2	Физиология физического воспитания и спорта

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1: Способен сформировать мотивацию к обучению через организацию внеурочной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области

ИД-1.ПК-1: Обладает специальными знаниями и умениями в предметной области

знать
-основы функциональной характеристики мышечной работы, анатомо-морфологические особенности двигательного аппарата
- физиологические особенности работы двигательного аппарата;
- закономерности работы мышц и механизм регуляции двигательной активности
уметь
-использовать знания о двигательном акте в профессиональной деятельности
- использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической и тренерской деятельности;
- применять разнообразные современные методы и формы обучения по основным разделам дисциплины «Механизм двигательной активности»
владеть
-навыками разработки и проведения занятий физической культурой с учётом знаний о механизмах двигательного акта

ПК-2: Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации основных общеобразовательных программ в предметной области

ИД-1.ПК-2: Владеет естественно-научными, туристско-рекреационными, физкультурно-спортивными знаниями и умениями, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств обучающихся в области физической культуры, спорта и туризма

Знает теоретические основы механизмов двигательной активности человека, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств
Умеет строить учебный процесс при реализации общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта с учетом биологических особенностей двигательной активности на разных этапах развития
Владеет физкультурно-оздоровительными технологиями необходимыми для обучения двигательным действиям

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание

	Раздел 1. История изучения движения. Строение мышц. Химический состав мышечной ткани. Основные свойства мышечных тканей						
1.1	Строение мышц. Химический состав мышечной ткани. Основные свойства мышечной ткани /Лек/	4	2	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	лекция-визуализация
1.2	История изучения физиологии движения /Ср/	4	6,2	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	тестирование, ответы на
1.3	Строение гладких и поперечно-полосатых мышц. Химический состав мышечной ткани /Пр/	4	2	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
1.4	Свойства мышечных тканей и история изучения биоэлектрических явлений в мышцах /Ср/	4	5	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
	Раздел 2. Законы и механизмы проведения возбуждения по нервным волокнам к мышцам. Механизм мышечного сокращения и расслабления						
2.1	Проведение возбуждения к мышцам. Механизм мышечного сокращения и расслабления /Лек/	4	2	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	2	лекция-визуализация
2.2	Механизм мышечного сокращения и расслабления /Пр/	4	2	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
2.3	Нервные и гуморальные механизмы регуляции двигательного акта. /Ср/	4	10	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	рефераты, тестирование
2.4	Рецепторы мышц и сухожилий /Ср/	4	10	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
	Раздел 3. Механизмы регуляции двигательной активности. Скелетно-мышечная сенсорная система.						
3.1	Механизмы регуляции двигательной активности. Скелетно-мышечная сенсорная система /Лек/	4	4	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	2	лекция-визуализация
3.2	Механизмы регуляции двигательной активности. Скелетно-мышечная сенсорная система /Пр/	4	2	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
3.3	Скелетно-мышечная сенсорная система /Ср/	4	10	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
	Раздел 4. Мышечная работа. Работоспособность, факторы влияющие на работоспособность. Адаптация человека к физическим нагрузкам						
4.1	Работоспособность, динамика работоспособности. Факторы, влияющие на работоспособность спортсмена /Пр/	4	2	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	2	практическая работа с элементами демонстрации
4.2	Мышечная работа. Адаптация человека к физическим нагрузкам. /Ср/	4	5	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
4.3	Факторы влияющие на работоспособность спортсмена /Ср/	4	5	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	рефераты, тестирование
	Раздел 5. Консультации						
5.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,8	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
	Раздел 6. Промежуточная аттестация (зачёт)						
6.1	Подготовка к зачёту /Зачёт/	4	3,85	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	
6.2	Контактная работа /КСРАтт/	4	0,15	ИД-1.ПК-1 ИД-1.ПК-2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Механизмы двигательной активности».
2. Фонд оценочных средств включает для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме тестовых заданий, рефератов, вопросов к зачёту.
Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий и в виде выполнения тестовых заданий.
Текущий контроль за самостоятельным изучением некоторых разделов дисциплины осуществляется в форме реферата.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Примерные тесты для входного контроля.
1. Двигательная активность – это…
А) особенность позвоночных;
Б) особенность беспозвоночных;
В) важнейшая черта живых организмов;
Г) характерна только для высших организмов.

2. У спортсменов масса мышц:
А) такая-же как и у не спортсменов;
Б) не изменяется под действием физических нагрузок;
В) уменьшается;
Г) больше чем у не спортсменов.

3. Свойство мышечных клеток активно отвечать на внешнее воздействие сокращением
А) Раздражимость;
Б) Сократимость;
В) Реактивность;
Г) Мобильность.

4. Раздражитель, который соответствует данному виду клетки, и вызывает возбуждение даже при малой дозе воздействия
А) Неадекватный;
Б) Адекватный;
В) Кратный;
Г) Соответствующий.

5. Утомление это:
А) Временное снижение функциональных возможностей организма;
Б) Состояние, выражающее безразличие, безучастие;
В) Состояние, выражающее нервозность, агрессивность
Г) Состояние близкое к болезни.

Примерные тесты для промежуточной аттестации 1

1. Выберите три категории продолжительности работы:
А) моментальная работа, максимальная работа, пессимальная работа;
Б) работа не вызывающая утомления, утомительная работа; сверхмаксимальные нагрузки;
В) кратковременная работа, работа средней длительности, наиболее продолжительная; работа.
Г) кратковременная работа, работа средней длительности, максимальная работа.

2. Кратковременная работа обеспечивается энергией за счёт…
А) анаэробного процесса (гликолиза);
Б) запасов АТФ и креатинфосфата внутри клеток;
В) каталитических процессов окисления;
Г) аэробных процессов метаболизма.

3. Работа средней длительности обеспечивается энергией за счёт…
А) анаэробного процесса (гликолиза);
Б) запасов АТФ и креатинфосфата внутри клеток;
В) каталитических процессов окисления;
Г) аэробных процессов метаболизма.

4. Источником энергии для мышечной работы служит
А) АМФ;
Б) АДФ;
В) АТФ;

Г) Миоглобин.

5. Расщепление АТФ при работе мышц сопровождается
А) Выделением энергии;
Б) Выделением ацетилхолина;
В) Выделением медиаторов;
Г) Выделением кислорода.

Примерные тесты для промежуточной аттестации 2
1. Ткань, полностью контролируемая центральной нервной системой:
А) скелетные мышцы;
Б) гладкая мускулатура;
В) соединительная ткань;
Г) костная ткань.

2. Произвольной мускулатурой называют:
А) скелетные мышцы;
Б) гладкая мускулатура;
В) соединительная ткань;
Г) костная ткань.

3. Система поперечных трубочек в мышечном волокне –Т-система способствует
А) выделению гормонов для реализации сокращения;
Б) накоплению белка;
В) быстрому распространению импульсов в мышечном волокне;
Г) выделению энергии.

4. Тёмные участки (диски) миофибрилл состоят из:
А) толстых нитей с расположенными между ними концами тонких нитей белка;
Б) аденозинтрифосфорной кислоты;
В) центральных частей тонких нитей белка;
Г) фосфолипидов.

5. Светлые участки (диски) миофибрилл состоят из:
А) толстых нитей с расположенными между ними концами тонких нитей белка;
Б) аденозинтрифосфорной кислоты;
В) центральных частей тонких нитей белка;
Г) фосфолипидов.

Критерии оценки:
«отлично», 84-100%, повышенный уровень: студент показал: прочные знания изученных тем; умеет доказательно обсуждать теоретические и практические проблемы физиологии двигательного акта, способен применить изученный материал для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности самостоятельно, свободно использовать справочную литературу.
«хорошо», 66-83%, пороговый уровень: студент показал: прочные знания, умение самостоятельно ориентироваться в рекомендованной справочной литературе.
«удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень: студент показал: поверхностное знание; умение с помощью преподавателя ориентироваться в основных понятиях; знакомство с рекомендованной справочной литературой.
«неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован. При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях.

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Темы рефератов/докладов:

1. Пропорции тела на разных возрастных этапах.
2. Сенситивные и критические периоды развития мышечной системы ребенка.
3. Календарный и биологический возраст.
4. Критерии определения биологического возраста по состоянию скелетно-мышечной системы на разных этапах онтогенеза.
5. Физическое развитие – важный показатель состояния здоровья.
6. Естественные факторы природы в системе физического воспитания.
7. Исследование состояния мышечной системы детей и подростков.
8. Развитие двигательных навыков, совершенствование координации движений с возрастом.
9. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей и подростков.
10. Функциональные возможности мышечной системы организма в связи с его возрастными особенностями.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студентам, которые в полном объеме раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает предъявляемым требованиям
- оценка «хорошо» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает основным требованиям, но при этом имеются не принципиальные замечания
- оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, которые раскрыли тему реферата и защитили в виде доклада (5-7 мин) на занятии, изложение и оформление реферата отвечает не всем требованиям, имеются принципиальные замечания
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, не выполнившим работу.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Оценочное средство вопросы к зачёту:

1. История изучения механизмов регуляции двигательной активности
2. Строение мышц. Химический состав мышечной ткани.
3. Основные свойства мышечных тканей.
4. Механизм мышечного возбуждения.
5. Механизм мышечного сокращения.
6. Мышечное расслабление.
7. Скелетно-мышечная система.
8. Нервные механизмы регуляции двигательной активности.
9. Работоспособность, динамика работоспособности. Факторы, влияющие на работоспособность спортсмена.
10. Физиологическая характеристика мышечной работы.
11. Адаптивные процессы при тренировке.
12. Концепция Н. А. Бернштейна «Проблема механизмов организации движений и действий человека.
13. Какой двигательный режим необходимо рекомендовать после усиленных физических нагрузок - гиподинамию или постепенное снижение нагрузок.
14. Изменения в скелетных мышцах при нагрузках приводящих к состоянию хронического переутомления. Обратимые и необратимые процессы. Влияние их на функцию мышц.
15. Изменения в скелетных мышцах при субмаксимальных нагрузках, под влиянием которых развивается состояние оптимальной тренированности (на макроскопическом уровне - в мышце, как целом органе, на микроскопическом уровне — в мышечных волокнах, сосудистом и нервном аппарате мышц).
16. Влияние умеренных физических нагрузок на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.
17. Влияние гиподинамии на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.
18. Изменения в скелетных мышцах на макроскопическом и микроскопическом уровнях.
19. Изменение развития и роста костей при систематических занятиях спортом.
20. Влияние систематических занятий спортом на строение и функцию суставов (общие и локальные изменения в зависимости от занятий тем или иным видом спорта).
21. Понятия: гибкость, подвижность. Активная подвижность, пассивная подвижность.
22. Какое значение имеет оптимальная подвижность в суставах при занятиях спортом.
23. Влияние на величину подвижности в суставах состояния нервной системы, времени дня, температуры окружающей среды, возраста, пола.
24. Морфофункциональные методы исследования мышечной системы спортсменов.

Критерии оценки ответа на зачете:
«зачтено» - студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины механизмы двигательной активности, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи в области физиологии движения повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов исследования
«незачтено», уровень не сформирован - при ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильный ответ на вопрос зачёта

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Семенович А.А.	Физиология человека: учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа, 2012	http://www.iprbookshop.ru/20294.html

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.2	Симонова О.И., Попова Е.В.	Курс лекций по дисциплине механизмы двигательной активности: учебное пособие для обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 профиль "Физическая культура" и 44.03.05 профили "Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура", Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности"	Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2017	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=2154:kurs-lektsij-po-distsipline-mekhanizmy-dvigatelnoj-aktivnosti&catid=25:sport&Itemid=179
Л1.3	Симонова О.И., Попова Е.В.	Механизмы двигательной активности: практикум	Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2018	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=2238:meh-dvig-aktivn18&catid=3:biology&Itemid=161

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Симонова О.И.	Механизм двигательной активности: учебное пособие	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=528:mekhanizm-dvigatelnoj-aktivnosti&catid=25:sport&Itemid=179

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Office
6.3.1.2	MS WINDOWS
6.3.1.3	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	LibreOffice
6.3.1.6	NVDA

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Межвузовская электронная библиотека
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.3	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	презентация	
	лекция-визуализация	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
310 А1	Лаборатория методики обучения безопасности жизнедеятельности. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Комплект муляжей, макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74 (складной приклад), общевойсковой защитный комплект, проектор, ноутбук, экран
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Данная дисциплина проводится в форме лекций и практических занятий.
Лекции
Лекции – это одна из основных форм учебных занятий в высших учебных заведениях, представляющая собой

систематическое, последовательное устное изложение преподавателем определенного раздела конкретной науки или учебной дисциплины, с другой – это особая форма самостоятельной работы с учебным материалом. Лекция не заменяет собой книгу, она только подталкивает к ней, раскрывая тему, проблему, выделяя главное, существенное, на что следует обратить внимание, указывает пути, которым нужно следовать, добиваясь глубокого понимания поставленной проблемы, а не общей картины.
Работа на лекции – это сложный процесс, который включает в себя такие элементы, как слушание, осмысление и собственно конспектирование. Для того, чтобы лекция выполнила свое назначение, важно подготовиться к ней и ее записи еще до прихода преподавателя в аудиторию. Без этого дальнейшее восприятие лекции становится сложным. Лекция в университете рассчитана на подготовленную аудиторию. Преподаватель излагает любой вопрос, ориентируясь на те знания, которые должны быть у студентов, усвоивших материал всех предыдущих лекций. Важно научиться слушать преподавателя во время лекции, поддерживать непрерывное внимание к выступающему.
Однако, одного слушания недостаточно. Необходимо фиксировать, записывать тот поток информации, который сообщается во время лекции – научиться вести конспект лекции, где формулировались бы наиболее важные моменты, основные положения, излагаемые лектором. Для ведения конспекта лекции следует использовать тетрадь. Ведение конспекта на листочках не рекомендуется, поскольку они не так удобны в использовании и часто теряются. При оформлении конспекта лекции необходимо оставлять поля, где студент может записать свои собственные мысли, возникающие параллельно с мыслями, высказанными лектором, а также вопросы, которые могут возникнуть в процессе слушания, чтобы получить на них ответы при самостоятельной проработке материала лекции, при изучении рекомендованной литературы или непосредственно у преподавателя в конце лекции. Составляя конспект лекции, следует оставлять значительный интервал между строчками. Это связано с тем, что иногда возникает необходимость вписать в первоначальный текст лекции одну или несколько строчек, имеющих принципиальное значение и почерпнутых из других источников. Расстояние между строками необходимо также для подчеркивания слов или целых групп слов (такое подчеркивание вызывается необходимостью привлечь внимание к данному месту в тексте при повторном чтении). Обычно подчеркивают определения, выводы.
Также важно полностью без всяких изменений вносить в тетрадь схемы, таблицы, чертежи и т.п., если они предполагаются в лекции. Для того, чтобы совместить механическую запись с почти дословным фиксированием наиболее важных положений, можно использовать системы условных сокращений. В первую очередь сокращаются длинные слова и те, что повторяются в речи лектора чаще всего. При этом само сокращение должно быть по возможности кратким.

Методические указания по подготовке к практическим занятиям
Одной из важных форм самостоятельной работы является подготовка к практическому занятию.
При подготовке к практическим занятиям студент должен придерживаться следующей технологии:
1. внимательно изучить основные вопросы темы и план практического занятия, определить место темы занятия в общем содержании, ее связь с другими темами;
2. найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
3. после ознакомления с теоретическим материалом ответить на вопросы для самопроверки;
4. продумать свое понимание сложившейся ситуации в изучаемой сфере, пути и способы решения проблемных вопросов;
5. продумать развернутые ответы на предложенные вопросы темы, опираясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

В ходе практического занятия необходимо выполнить практические задания из практикума Симонова, О. И. Механизмы двигательной активности: практикум / О. И. Симонова, Е. В. Попова. - Горно-Алтайск: БИЦ ГАГУ, 2018. - 43 с

Методические указания по подготовке к самостоятельной работе
1. Цель самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов является важнейшей составной частью процесса обучения. Целью самостоятельной работы студентов является закрепление тех знаний, которые они получили на аудиторных занятиях, а также способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое время
Настоящие методические указания позволят студентам самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности, и направлены на формирование компетенций, предусмотренных учебным планом по данному профилю.

Методические указания по подготовке и написанию рефератов
1. Под рефератом понимают продукт самостоятельной работы, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определённой научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на неё.
2. Подготовка и написание реферата является одной из активных форм обучения, задача состоит в том, чтобы с достаточной глубиной и полнотой раскрыть избранную тему, проявив при этом хорошие знание первоисточников, научной, учебной литературы, умение пользоваться ими.
3. Реферат должен удовлетворять следующим требованиям:
а) в нем должна излагаться теория вопроса, раскрываться значение проблемы для современного этапа развития науки и практики;
б) реферат не должен быть перегружен цитатами, изложен доказательно, логически последовательно, стилистически и орфографически грамотно;

в) написание реферата должно быть творческим процессом, предполагающим самостоятельность мышления и наличие определенных навыков работы;
г) в реферате необходимо выразить свое отношение к рассматриваемой проблеме, а также к позициям авторов использованных работ;
д) общий объем реферата не должен превышать 25 страниц машинописного текста (реферат должен быть аккуратно оформлен, иметь достаточно большие поля, страницы необходимо пронумеровать и скрепить).
4. Работа над рефератом включает ряд этапов:
а) выбор темы. В примерной тематике рефератов с учетом профиля специальности представлен широкий перечень тем, и студент в соответствии со своими интересами может выбрать тему, согласовав ее с научным консультантом;
б) отбор литературы, которая может быть использована в процессе написания реферата. При отборе литературы рекомендуется пользоваться библиографическими пособиями, каталогами, списками произведений, указанных в программе;
в) изучение отобранной литературы. Здесь следует иметь в виду, что простое чтение учебной, политической, научной литературы недостаточно для усвоения ее содержания. Поэтому рекомендуется использовать специальные приемы и методы работы с печатным словом (выписка цитат, составление тезисов, конспектов);
г) разработка плана, который должен включить четко сформулированные вопросы, последовательно определяющие ведущие идеи и положения темы реферата.
Как правило, реферат состоит из трех частей: введения, основной части и заключения.
Во введении следует дать краткое обоснование актуальности и значимости избранной темы, необходимо обозначить объект и предмет, цель и задачи исследования и, если это необходимо, раскрыть историю излагаемой проблемы.
В основной части раскрывается основное содержание темы, освещаются ее теоретические проблемы, показывается, какое отражение они нашли в истории философии. Если этого требует тема, необходимо дать сравнительный анализ имеющихся в литературе представлений по данному вопросу.
В заключительной части делается необходимый вывод и обобщение (Примечание: вводная и заключительная части реферата в совокупности не должны составлять более одной четверти его объема).
Завершается реферат списком использованной литературы с указанием авторов, полного названия произведений, места и года их издания. Литература размещается по алфавиту.
5. Оформление реферата.
а) титульный лист;
б) на второй странице дается оглавление (план) реферата с указанием глав (параграфов) и страниц. Название глав должно быть указано в тексте реферата.
6. Объем реферата должен быть не менее 15 и не более 25 страниц машинописного текста через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением следующего размера полей: верхнее и нижнее -2, правое – 1,5, левое – 3 см. Шрифт – 14. Реферат может быть и рукописным, написанным ровными строками (не менее 30 на страницу), ясно читаемым почерком. Абзацный отступ – 5 печатных знаков. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек. Первой страницей считается титульный лист, нумерация на ней не ставится, второй – оглавление.
Критерии оценки реферата:
Срок сдачи готового реферата определяется преподавателем.
В случае отрицательного заключения преподавателя студент обязан доработать или переработать реферат. Срок доработки реферата устанавливается руководителем с учетом сущности замечаний и объема необходимой доработки.
Оценка "отлично" выставляется за реферат, который носит исследовательский характер, содержит грамотно изложенный материал, с соответствующими обоснованными выводами.
Оценка "хорошо" выставляется за грамотно выполненный во всех отношениях реферат при наличии небольших недочетов в его содержании или оформлении.
Оценка "удовлетворительно" выставляется за реферат, который удовлетворяет всем предъявляемым требованиям, но отличается поверхностью, в нем просматривается непоследовательность изложения материала, представлены необоснованные выводы.
Оценка "неудовлетворительно" выставляется за реферат, который не носит исследовательского характера, не содержит анализа источников и подходов по выбранной теме, выводы носят декларативный характер.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию
Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.
При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:
а) готовясь к тестированию, проработайте информационный материал по дисциплине.
Проконсультируйтесь с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
б) четко выясните все условия тестирования заранее. Вы должны знать, сколько тестов Вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
в) приступая к работе с тестами, внимательно и до конца прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выпишите цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
г) в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
д) если Вы встретили чрезвычайно трудный для Вас вопрос, не тратьте много времени на него.
Переходите к другим тестам. Вернитесь к трудному вопросу в конце.
е) обязательно оставьте время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.
Тестирование - позволяет оценить знание фактического материала, умение логически мыслить, способность к рефлексии и творчески подходить к решению поставленной задачи.

При проверке знаний, умений, качества овладения компетенциями используются две группы тестов:
а) тесты специальных способностей и достижений (задания с несколькими вариантами выбора).
в) тесты со свободными ответами (предполагают элементы творчества и личностного самовыражения, проявляют сверх нормативные знания и умения обучающихся).
Критерии оценки:
- «отлично», 84-100%, повышенный уровень;
- «хорошо», 66-83%, пороговый уровень;
- «удовлетворительно», 50-65%, пороговый уровень;
- «неудовлетворительно», менее 50%, уровень не сформирован

Методические рекомендации по подготовке к зачету
На зачете определяется качество и объем усвоенных знаний, способность к обобщению, анализу, восприятию информации, постановки цели и выбору путей ее достижения. Он может проводиться в устной или письменной формах. Форму проведения определяет кафедра.
Подготовка к зачету – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Подготовку желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины.
Целесообразно пошаговое освоение материала, выполнение различных заданий по мере изучения соответствующих содержательных разделов дисциплины.
Если, готовясь к зачету, вы испытываете затруднения, обращайтесь за советом к преподавателю, тем более что при систематической подготовке у вас есть такая возможность.
Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение теоретических вопросов с выполнением практических заданий.
Требования к знаниям определены федеральным государственным образовательным стандартом и рабочей программой дисциплины.
Цель зачета - проверка и оценка уровня полученных студентом специальных познаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации, дефиниций и категорий права.
Оценке подлежат правильность и грамотность речи студента, а также его достижения в течение семестра.
Дополнительной целью зачета является формирование у студентов таких качеств, как организованность, ответственность, трудолюбие, принципиальность, самостоятельность. Таким образом, проверяется сложившаяся у студента система знаний по дисциплине, что играет большую роль в подготовке будущего специалиста, способствует получению им фундаментальной и профессиональной подготовки.
При подготовке к зачету важно правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть на качественно высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Во время подготовки к зачету студенты также систематизируют знания, которые они приобрели при изучении основных тем курса в течение семестра. Это позволяет им уяснить логическую структуру дисциплины, объединить отдельные темы единую систему, увидеть перспективы ее развития.
Самостоятельная работа по подготовке к зачету во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачет, так, чтобы за предоставленный для подготовки срок он смог равномерно распределить приблизительно равное количество вопросов для ежедневного изучения (повторения). Важно, чтобы один последний день (либо часть его) был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить усвоение материала.
Критерии оценки ответа на зачете:
«зачтено» - студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов расчетов или экспериментов
«незачтено», уровень не сформирован - при ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях студента основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.