МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Спортивно-оздоровительный мониторинг

рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план 44.03.05_2022_1112.plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 44
самостоятельная работа 54,4
часов на контроль 8,85

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 9

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**9 (5.1)**		Итого	
Недель	7 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	12	12	12	12
Лабораторные	10	10	10	10
Практические	22	22	22	22
Консультации (для студента)	0,6	0,6	0,6	0,6
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	44	44	44	44
Контактная работа	44,75	44,75	44,75	44,75
Сам. работа	54,4	54,4	54,4	54,4
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):
к.б.н., зав. кафедрой, Попова Е.В.

Рабочая программа дисциплины
Спортивно-оздоровительный мониторинг

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

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
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* Целью освоения дисциплины является освоением студентами системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области спортивно-оздоровительного мониторинга и реализация их в своей профессиональной деятельности.
1.2	*Задачи:* - знать средства и методы рекреационной двигательной деятельности с учетом возраста, пола, профессиональной деятельности и психофизиологического состояния занимающихся; - уметь выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся; - применять технологии проведения рекреационных занятий для коррекции функционального состояния занимающихся; - умение обрабатывать, анализировать, обобщать и интерпретировать материалы научной информации, полученной в результате осуществления мониторинга физического состояния организма, физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Спортивная морфология
2.1.2	Возрастная анатомия, физиология и гигиена
2.1.3	Физкультурно-оздоровительные технологии
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Физиология питания
2.2.2	Лечебная физическая культура и массаж

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

знает:
- физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений;
- законы формирования, сохранения высокого уровня физического статуса человека на разных этапах онтогенеза.

ИД-3.ПК-1: Способен планировать и осуществлять внеурочную деятельность в соответствующей предметной области

умеет: использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;
владеет: навыками проведения научных исследований, помогающих оценить уровень физического состояния организма, физической подготовленности, психомоторных параметров, а также уровень здоровья человека с учетом пола, возраста, характера двигательной активности.

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. Лекции						

1.1	1. Предмет, задачи и составные части мониторинга физического состояния. 2. Современные представления о феноменах «здоровье», «здоровый образ жизни». 3. Понятие «образ жизни» и его категории. Двигательная активность и здоровье. 4. Основы общей патологии. 5. Нарушения обмена веществ. 6. Оценка функционального состояния организма. 7. Оценка состояния здоровья здоровья в различных подходах и методиках. /Лек/	9	12	ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
1.2	На самостоятельную работу студентов выносится: изучение лекционного материала, подготовка к проведению практических занятий, написание реферата, подготовка к зачёту. Самостоятельная работа предусматривает более углубленное изучение студентами программного материала: Комплексность научно-исследовательской проблематики здоровья. Многоаспектность феномена «здоровье», Понятие «образ жизни» и его категории, №4. Двигательная активность и здоровье. /Ср/	9	54,4	ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 2. Практические занятия						
2.1	Тема 1. Предмет, задачи и составные части мониторинга физического состояния. Тема 2. Комплексность научно-исследовательской проблематики здоровья. Многоаспектность феномена «здоровье». Тема 3. Понятие «образ жизни» и его категории. Двигательная активность и здоровье. Тема 4. Нарушения обмена веществ. Тема 5. Компенсаторно-приспособительные реакции. Взаимодействие организма и окружающей среды в условиях патологии. Основные патогенные факторы. Тема 6. Нарушения кровообращения и лимфообращения. Тема 7. Иммунопатологические процессы. /Пр/	9	22	ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 3. Лабораторные работы						
3.1	Основные методы, средства и условия мониторинга физического здоровья. /Лаб/	9	10	ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 4. Консультации						
4.1	Консультация по дисциплине /Конс/	9	0,6	ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
	Раздел 5. Промежуточная аттестация (зачёт)						

5.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	9	8,85	ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	
5.2	Контактная работа /КСРАтт/	9	0,15	ИД-1.ПК-1 ИД-3.ПК-1	Л1.1 Л1.2Л2.1	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1.Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
2.Наиболее распространённые современные альтернативные подходы к исследованию феномена здоровья.
3.Предмет, задачи и составные части мониторинга физического состояния. Особенности и проблемы мониторинга физического состояния населения.
4.Факторная модель здоровья. компоненты, составляющие образ жизни.
5.Условия жизни современного человека с позиций здоровьесбережения.
6.Двигательная активность и здоровье. виды гипокинезии и их причины.
7.Последствия гипокинезии на организменном и социально-психологическом уровнях.
8.Отношение к здоровью. причины неадекватного отношения к здоровью.
9.Здоровье и смыслообразующие компоненты жизнедеятельности.
10.Дистрофия как вид повреждения. общая характеристика дистрофий. механизмы развития дистрофий. общие принципы классификаций дистрофии.
11.Нарушения белкового обмена.
12.Нарушения липидного обмена.
13.Нарушения углеводного обмена. нарушения кислотно-основного состояния.
14.Нарушения минерального обмена. нарушения водного обмена. отёки.
15.Нарушения энергетического и основного обмена.
16.Некроз и атрофия как виды повреждения. их признаки.
17.Компенсаторно-приспособительные реакции. общая характеристика.
18.Взаимодействие организма и окружающей среды в условиях патологии.
19.Основные патогенные факторы. повреждающее действие физических факторов.
20.Взаимодействие организма и окружающей среды в условиях патологии.
21.Основные патогенные факторы. повреждающее действие химических факторов.
22.Реактивность и наследственность. их значение в патологии.
23.Общая характеристика системы крово- и лимфообращения.
24.Нарушения центрального кровообращения.
25.Нарушения периферического кровообращения (артериальная гиперемия, венозная гиперемия, ишемия, тромбоз, эмболия).
26.Нарушения микроциркуляции. нарушения лимфообращения.
27.Иммунопатологические процессы. общая характеристика иммунной системы. Основные формы иммунопатологических процессов.
28.Аллергия. аллергены и аллергические антитела. стадии аллергической реакции. виды аллергии. значение аллергии.
29.Общая характеристика воспаления. проявления воспаления. формы воспаления.
30.Нарушение терморегуляции. общая характеристика терморегуляции.
31.Нарушение терморегуляции. лихорадка.
32.Общая характеристика гипоксии. типы гипоксии.
33.Структурно-функциональные нарушения при гипоксии.
34.Общие реакции организма на повреждение. стресс. шок.
35.Общие реакции организма на повреждение. коллапс. кома.
36.Общая характеристика опухолей. классификация опухолей. строение опухолей.
37.Предопухолевые процессы. рост опухолей. доброкачественные и злокачественные опухоли.
38.Общая характеристика методов оценки физического развития. методика антропометрических измерений (длиннотных размеров, поперечных размеров (диаметров), обхватных размеров, массы тела).
39.Методика измерения толщины кожно-жировых складок.
40.Методы оценки типа телосложения (конституции тела). оценка формы: грудной клетки, живота, спины, ног.
41. Методы оценки типа телосложения (конституции тела). оценка степени развития костного компонента, жирового компонента. оценка пропорциональности
телосложения. оценка осанки.
42.Методика осмотра стопы. определение наличия плоскостопия.
43.Методы оценки физического развития (метод сигмальных отклонений (антропометрических стандартов), метод оценки с помощью таблиц-шкал регрессии,
центильный метод оценки.
44. Общая характеристика оценки функционального состояния организма.
функциональная подготовленность, проба штанге, проба генчи, функциональная
проба руфье, проба шаповаловой, индекс робинсона, индекс скибинского, индекс
кеттле2, чсс, ад).
45.Оценка деятельности ссс (измерение чсс, ад, реакции ссс на дозированную физическую нагрузку. контроль работоспособности сердца, тест
кестнера (определение степени закалённости), определение стрессоустойчивости ссс.

46.Измерение жизненной ёмкости лёгких, мышечной силы рук, проба с задержкой
дыхания. определение кардиореспираторного резерва.
47.Оценка функционального состояния вестибулярного анализатора (пробы яруцкого, озерецкого, ромберга).
48.Понятие функциональной асимметрии человека. определение степени двигательной (моторной) асимметрии (рук, ног), сенсорной асимметрии (зрения, слуха, тактильной).
49.Общая характеристика оценки физической (двигательной) подготовленности. Требования к выполнению и характеристика наиболее используемых стандартных тестов
двигательной подготовленности.
50.Оценка общего уровня физической кондиции.
51.Специальные тесты (проба абалакова, тест «быстрота двигательной реакции», стептест для женщин, тест купера).
52.Основные теоретические положения комплексной оценки состояния физического здоровья.
53.Оценка состояния здоровья с использованием различных подходов. методика р.м.баевского. экспресс-оценка по г.л.апанасенко. определение «количества здоровья» по
амосову. оценка физического состояния (по д.н.давиденко).
54.Оценка физической работоспособности с помощью гарвардского степ-теста.

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

1.Общая характеристика методов оценки физического развития. методика антропометрических измерений (длиннотных размеров, поперечных размеров (диаметров), обхватных размеров, массы тела).
2.Методика измерения толщины кожно-жировых складок.
3.Методы оценки типа телосложения (конституции тела). оценка формы: грудной клетки, живота, спины, ног.
4. Методы оценки типа телосложения (конституции тела). оценка степени развития костного компонента, жирового компонента. оценка пропорциональности телосложения. оценка осанки.
5.Методика осмотра стопы. определение наличия плоскостопия.
6.Методы оценки физического развития (метод сигмальных отклонений (антропометрических стандартов), метод оценки с помощью таблиц-шкал регрессии,
центильный метод оценки.
7. Общая характеристика оценки функционального состояния организма. Функциональная подготовленность, проба штанге, проба генчи, функциональная
проба руфье, проба шаповаловой, индекс робинсона, индекс скибинского, индекс кеттле2, чсс, ад).
8.Оценка деятельности ссс (измерение чсс, ад, реакции ссс на дозированную физическую нагрузку. контроль работоспособности сердца, тест
кестнера (определение степени закалённости), определение стрессоустойчивости ссс.
9.Измерение жизненной ёмкости лёгких, мышечной силы рук, проба с задержкой дыхания. определение кардиореспираторного резерва.
10.Оценка функционального состояния вестибулярного анализатора (пробы яруцкого, озерецкого, ромберга).
11.Понятие функциональной асимметрии человека. определение степени двигательной (моторной) асимметрии (рук, ног), сенсорной асимметрии (зрения, слуха, тактильной).
12.Общая характеристика оценки физической (двигательной) подготовленности. Требования к выполнению и характеристика наиболее используемых стандартных тестов
двигательной подготовленности.
13.Оценка общего уровня физической кондиции.
14.Специальные тесты (проба абалакова, тест «быстрота двигательной реакции», стептест для женщин, тест купера).
15.Основные теоретические положения комплексной оценки состояния физического здоровья.
16.Оценка состояния здоровья с использованием различных подходов. методика р.м.баевского. экспресс-оценка по г.л.апанасенко. определение «количества здоровья» по
амосову. оценка физического состояния (по д.н.давиденко).
17.Оценка физической работоспособности с помощью гарвардского степ-теста.

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

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Тестирование. Рефераты. Зачет с оценкой

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	Солодков А.С., Сологуб Е.Б.	Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2022	https://www.iprbookshop.ru/119190.html

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.2	Башта Л. Ю.	Теоретико-методические основы спортивно-оздоровительных занятий с детьми: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019	https://www.iprbookshop.ru/95617.html

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Иванова Н.В.	Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие	Москва: Дашков и К, 2014	http://www.iprbookshop.ru/21421

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

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

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	рефераты	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)
311 А1	Кабинет анатомии. 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). Таблицы, плакаты, влажные препараты, микропрепараты, муляжи органов, микроскопы, набор планшетов «Мышцы», ростомер

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

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.
2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы
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 придержи¬ваться 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 рекомендо¬ванных 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, опи¬раясь на лекционные материалы, расширяя и дополняя их данными из учебников, дополнительной литературы.

Методические указания по подготовке рефератов
Под рефератом подразумевается творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.
Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы:

1. титульный лист;
2. содержание;
3. введение;
4. основная часть;
5. заключение;
6. список использованных источников;
7. приложения (при необходимости).

В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования.

В основной части излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно.

Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы…», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

В заключении приводятся выводы, к которым пришел студент в результате выполнения реферата, раскрывающие поставленные во введении задачи. Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20.

В приложения следует выносить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы вспомогательных данных, инструкции, методики, формы документов и т.п.).

Объем реферата должен быть не менее 12 и более 20 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. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

Список использованных источников должен формироваться по ГОСТ 2021.

Методические рекомендации по подготовке презентации

Компьютерную презентацию, сопровождающую выступление докладчика, удобнее всего подготовить в программе MS PowerPoint. Презентация как документ представляет собой последовательность сменяющих друг друга слайдов. Чаще всего демонстрация презентации проецируется на большом экране, реже – раздается собравшимся как печатный материал. Количество слайдов пропорционально содержанию и продолжительности выступления (например, для 5-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов).

На первом слайде обязательно представляется тема выступления и сведения об авторах. Следующие слайды можно подготовить, используя две различные стратегии их подготовки:

на слайды помещается фактический и иллюстративный материал (таблицы, графики, фотографии и пр.), который является уместным и достаточным средством наглядности, помогает в раскрытии стержневой идеи выступления. В этом случае к слайдам предъявляются следующие требования:

- выбранные средства визуализации информации (таблицы, схемы, графики и т. д.) соответствуют содержанию;
- использованы иллюстрации хорошего качества (высокого разрешения), с четким изображением

Максимальное количество графической информации на одном слайде – 2 рисунка (фотографии, схемы и т.д.) с текстовыми комментариями (не более 2 строк к каждому). Наиболее важная информация должна располагаться в центре экрана.

Обычный слайд, без эффектов анимации, должен демонстрироваться на экране не менее 10 - 15 секунд. За меньшее время присутствующие не успеет осознать содержание слайда.

Слайд с анимациями в среднем должен находиться на экране не меньше 40 – 60 секунд (без учета времени на случайно возникшее обсуждение). В связи с этим лучше настроить презентацию не на автоматический показ, а на смену слайдов самим докладчиком.

Особо тщательно необходимо отнестись к оформлению презентации. Для всех слайдов презентации по возможности необходимо использовать один и тот же шаблон оформления, кегль – для заголовков - не меньше 24 пунктов, для информации - для информации не менее 18. В презентациях не принято ставить переносы в словах.

Наилучшей цветовой гаммой для презентации являются контрастные цвета фона и текста (белый фон – черный текст; темно-синий фон – светло-желтый текст и т. д.). Лучше не смешивать разные типы шрифтов в одной презентации. Рекомендуется не злоупотреблять прописными буквами (они читаются хуже).

Заключительный слайд презентации, содержащий текст «Спасибо за внимание» или «Конец», вряд ли приемлем для презентации, сопровождающей публичное выступление, поскольку завершение показа слайдов еще не является завершением выступления. Кроме того, такие слайды, так же как и слайд «Вопросы?», дублируют устное сообщение.

Оптимальным вариантом представляется повторение первого слайда в конце презентации, поскольку это дает возможность еще раз напомнить слушателям тему выступления и имя докладчика и либо перейти к вопросам, либо завершить выступление.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию
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.