

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Солоненко Анна Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 2025-01-11 10:55:34  
Уникальный программный ключ:  
d9ba9a2cd160ab4af0c8ab037f8b3050e51



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Астраханский государственный  
технический университет»  
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS  
по международному стандарту ISO 9001:2015

**Факультет высшего образования**

**Кафедра «Гуманитарные и  
социально-экономические дисциплины»**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

### **Методические указания**

по выполнению самостоятельной работы

для обучающихся по направлению подготовки,

- 05.03.06 Экология и природопользование,
- 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения,
- 19.03.03 Продукты питания животного происхождения,
- 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура,
- 38.03.01 Экономика
- 38.03.07 Товароведение

**Авторы:** Сорокин Д.В., ассистент кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Бортникова О.Н., ассистент кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине предназначены для обучающихся по направлениям 05.03.06 Экология и природопользование, 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения, 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 38.03.01 Экономика, 38.03.07 Товароведение. Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине. Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине утверждены на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят студентам самостоятельно овладеть профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю подготовки.

Описание самостоятельной работы содержит: тему, цели работы, задания, порядок выполнения работы, формы контроля, требования к выполнению и оформлению заданий. Для получения дополнительной, более подробной информации по изучаемым вопросам, приведено учебно-методическое и информационное обеспечение.

### 1. Перечень видов самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Тема (в соответствии с РП)	Вид самостоятельной работы	Форма контроля	СРС		Требования к выполнению заданий
			Аудиторная СРС	Внеаудиторная СРС	
Развитие физических качеств	Подготовка к тестированию	Тестирование общей физической подготовки	+	+	П.2
Общая и специальная физическая подготовка	Подготовка к тестированию	Тестирование для определения физической подготовленности	+	+	П.2
Развитие профессионально-важных качеств	Подготовка к тестированию	Тестирование для определения физической подготовленности	+	+	П.2
Совершенствование профессионально-важных качеств	Подготовка к тестированию	Тестирование для определения ППФП	+	+	П.2

### 2. Тематика и задания самостоятельной работы

#### ЗАДАНИЯ ПО СРС

##### Тема №1 Развитие физических качеств

**Задание** – практическая подготовка к сдаче тестирования:

Задача 1. Подготовиться к практическому тестированию.

##### **Требования к выполнению данного задания:**

При подготовке к решению задач необходимо повторить соответствующие разделы учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

##### **Порядок выполнения задания:**

- изучить учебную информацию по теме;

- провести системно - структурированный анализ содержания темы;
- изучить обстоятельную характеристику условий выполнения тестирования;
- провести практическую подготовку к тестированию.

**Форма контроля** – контрольное и обязательно тестирование и тесты ППФП.

**Требования к оформлению задания:**

Ход подготовки должен быть представлен в рабочей тетради.

**Рекомендуемые источники в РП**

**Тема №2 Общая и специальная физическая подготовка**

**Задание** – практическая подготовка к сдаче тестирования:

Задача 1. Подготовиться к практическому тестированию.

**Требования к выполнению данного задания:**

При подготовке к решению задач необходимо повторить соответствующие разделы учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

**Порядок выполнения задания:**

- изучить учебную информацию по теме;
- провести системно - структурированный анализ содержания темы;
- изучить обстоятельную характеристику условий выполнения тестирования;
- провести практическую подготовку к тестированию.

**Форма контроля** – контрольное и обязательно тестирование и тесты ППФП.

**Требования к оформлению задания:**

Ход подготовки должен быть представлен в рабочей тетради.

**Рекомендуемые источники в РП**

**Тема №3 Совершенствование профессионально-важных качеств**

**Задание** – практическая подготовка к сдаче тестирования:

Задача 1. Подготовиться к практическому тестированию.

**Требования к выполнению данного задания:**

При подготовке к решению задач необходимо повторить соответствующие разделы учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

**Порядок выполнения задания:**

- изучить учебную информацию по теме;
- провести системно - структурированный анализ содержания темы;
- изучить обстоятельную характеристику условий выполнения тестирования;
- провести практическую подготовку к тестированию.

**Форма контроля** – контрольное и обязательно тестирование и тесты ППФП.

**Требования к оформлению задания:**

Ход подготовки должен быть представлен в рабочей тетради.

## Рекомендуемые источники в РП

### 3. Шкалы оценивания выполнения самостоятельной работы различных форм ее организации

Таблица 1

*Шкала оценивания выполнения тестовых заданий*

Уровень	Описание
<b>Базовый уровень</b> («зачтено»)	студент готов к выполнению тестовых заданий; показывает высокий уровень физической подготовки, ориентируется в материале, владеет терминологией, осознанно применяет теоретические знания
<b>Нулевой уровень</b> («незачтено»)	студент не готов к выполнению тестовых заданий; показывает низкий уровень физической подготовки, не ориентируется в материале, не владеет терминологией

Рекомендуемые источники представлены в рабочей программе дисциплины