


| | |
|---|---|
|  | Министерство сельского хозяйства Российской Федерации |
| | Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный аграрный университет» |
| | ФГБОУ ВО Уральский ГАУ |
| | Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» |
| Б1.Б.14.01 | Кафедра физического воспитания и спорта |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

«Физическая культура и спорт»




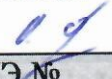
Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль) программы
Менеджмент

Уровень подготовки
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Екатеринбург, 2019

| | <i>Должность</i> | <i>Фамилия/ Подпись</i> | <i>Дата № протокола</i> |
|---------------------|--|---|-----------------------------|
| Разработал: | <i>Доцент кафедры</i> | <i>Могилевская Т.В.</i>  | 14 янв 2019 |
| Согласовали: | <i>Заведующий кафедрой</i> | <i>Сапаров Б.М.</i>  | 14 янв 2019 №5 |
| | <i>Председатель учебно-методической комиссии Института экономики, финансов и менеджмента</i> | <i>Зырянова Т.В.</i>  | 15 янв 2019 №5 |
| Утвердил: | <i>Директор Института экономики, финансов и менеджмента</i> | <i>Руцицкая О.А.</i>  | 15 янв 2019 |
| Версия: 1.0 | | КЭ:1 | УЭ № _____ |



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Введение..... | 3 |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 3 |
| 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 3 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы..... | 4 |
| Содержание дисциплины..... | 4 |
| 4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий..... | 5 |
| 4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин..... | 7 |
| 4.3. Детализация самостоятельной работы..... | 8 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения и программного обеспечения дисциплины..... | 8 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 8 |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины..... | 9 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... | 9 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 9 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем..... | 12 |
| 11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 12 |
| 12. Особенности обучения студентов с различными нозологиями..... | 15 |



1. Введение

Дисциплина «Физическая культура и спорт» в структуре профессиональной подготовки студентов играет большую роль, содействует формированию необходимых знаний, умений и навыков, физических и психических качеств, оптимизации их состояния здоровья и работоспособности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины студент должен овладеть общекультурными компетенциями:

– ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к блоку 1 «Дисциплины (модули)» базовой части Б1.Б.14.

Траектория формирования компетенций выделяет этапы (курсы) формирования в соответствии с календарным графиком учебного процесса, при этом соблюдается принцип нарастающей сложности.

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении дисциплины является последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) практики. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.



4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы.

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс/семестры | |
|--------------------------------|-------------|---------------|-------|
| | | Очная форма | |
| | | 1/1 | 1/2 |
| Контактная работа* (всего) | 36 | 18 | 18 |
| В том числе: | | | |
| Лекции | 16 | 8 | 8 |
| Практические занятия (ПЗ) | 20 | 10 | 10 |
| Самостоятельная работа (всего) | 36 | 18 | 18 |
| Общая трудоёмкость час | 72 | 36 | 36 |
| зач.ед. | 2 | 1 | 1 |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | | зачет |

*Контактная работа по дисциплине может включать в себя занятия лекционного типа, практические и (или) лабораторные занятия, групповые и индивидуальные консультации и самостоятельную работу обучающихся под руководством преподавателя, в том числе в электронной информационной образовательной среде, а также время, отведенное на промежуточную аттестацию. Часы контактной работы определяются «Положением об установлении минимального объема контактной работы обучающихся с преподавателем, а также максимального объема занятий лекционного и семинарского типов в ФГБОУ ВО Уральский ГАУ, утвержденным врио ректора 26 октября 2017 года.

В учебном плане отражена контактная работа только занятий лекционного и практического и (или) лабораторного типа. Иные виды контактной работы планируются в трудоёмкость самостоятельной работы, включая контроль

Общая трудоёмкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы.

| Вид учебной работы | Всего часов | Курс/сессия | |
|--------------------------------|-------------|---------------|-------|
| | | Заочная форма | |
| | | 1/1 | |
| Контактная работа (всего) | 10 | 10 | |
| В том числе: | | | |
| Лекции | 10 | 10 | |
| Практические занятия (ПЗ) | | | |
| Самостоятельная работа (всего) | 62 | 62 | |
| Общая трудоёмкость час | 72 | 72 | |
| зач.ед. | 2 | 2 | |
| Вид промежуточной аттестации | зачет | | зачет |

Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Классификация групп видов легкой атлетики. Оздоровительное, рекреативное и прикладное значение. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Правила, организация и проведение спортивных соревнований.

Основные задачи: формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов; воспитание необходимых физических качеств для эффективного изучения техники движений и достижения высоких спортивных результатов.



РАЗДЕЛ 2. ГИМНАСТИКА

Краткая характеристика основных групп упражнений. Предупреждение травм на занятиях, приемы страховки, помощи и самостраховки. Гимнастическая терминология.

Основные задачи: воспитание психофизических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, профессиональными умениями и навыками; воспитание волевых качеств, добросовестного, осознанного отношения к учебным занятиям, коллективизма, чувства товарищества, патриотизма.

РАЗДЕЛ 3. ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры на занятиях вносят новизну и разнообразие в двигательную деятельность занимающихся, улучшают их внимание и координацию оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на оздоровление и повышение функциональной деятельности организма.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Раздел знакомит обучающихся с аспектами теории и методики физической культуры и ее прикладной составляющей – физической подготовкой, раскрывает особенности воспитания физических качеств, этапы обучения двигательным действиям, формы, средства и методы проведения занятий по физической подготовке.

4.1. Модули (разделы) дисциплины и виды занятий

Очная форма

| № п/п | Наименование модуля (раздела) дисциплины | Л | ПЗ | СРС | Всего час. |
|-------|---|-----------|----------|-----------|------------|
| 1. | Раздел 1. Легкая атлетика | | 6 | 10 | 16 |
| | Тема 1. Бег на короткие дистанции | | 2 | 2 | 4 |
| | Тема 2. Челночный бег | | 2 | 2 | 4 |
| | Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции | | 2 | 4 | 6 |
| 2. | Раздел 2. Гимнастика | | 8 | 16 | 24 |
| | Тема 4. Упражнения на гимнастических снарядах | | 4 | 4 | 8 |
| | Тема 5. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений | | 2 | 6 | 8 |
| | Тема 6. Силовое комплексное упражнение | | 2 | 6 | 8 |
| 3. | Раздел 3. Подвижные и спортивные игры | | 6 | 10 | 16 |
| | Тема 7. Подвижные игры | | 2 | 2 | 4 |
| | Тема 8. Техника игры в волейбол | | 2 | 4 | 6 |
| | Тема 9. Техника игры в футбол | | 2 | 4 | 6 |
| 4. | Раздел 4. Основы теории и методики физической культуры | 16 | | | 16 |
| | Тема 10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра | 4 | | | 4 |
| | Тема 11. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подго- | 4 | | | 4 |



| | | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | товки бакалавра | | | | |
| | Тема 12. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры | 2 | | | 2 |
| | Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка | 4 | | | 4 |
| | Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий | 2 | | | 2 |
| | Подготовка к зачету | | | | |
| | ИТОГО | 16 | 20 | 36 | 72 |

Заочная форма

| № п/п | Наименование модуля (раздела) дисциплины | Л | ПЗ | СРС | Всего час. |
|-------|---|-----------|----|-----------|------------|
| 1. | Раздел 1. Легкая атлетика | | | 20 | 20 |
| | Тема 1. Бег на короткие дистанции | | | 6 | 6 |
| | Тема 2. Челночный бег | | | 6 | 6 |
| | Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции | | | 8 | 8 |
| 2. | Раздел 2. Гимнастика | | | 20 | 20 |
| | Тема 4. Упражнения на гимнастических снарядах | | | 6 | 6 |
| | Тема 5. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений | | | 6 | 6 |
| | Тема 6. Силовое комплексное упражнение | | | 8 | 8 |
| 3. | Раздел 3. Подвижные и спортивные игры | | | 18 | 18 |
| | Тема 7. Подвижные игры | | | 4 | 4 |
| | Тема 8. Техника игры в волейбол | | | 8 | 8 |
| | Тема 9. Техника игры в футбол | | | 6 | 6 |
| 4. | Раздел 4. Основы теории и методики физической культуры | 10 | | | 10 |
| | Тема 10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра | 2 | | | 2 |
| | Тема 11. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра | 2 | | | 2 |
| | Тема 12. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры | 2 | | | 2 |
| | Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 | | | 2 |
| | Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий | 2 | | | 2 |
| | Подготовка к зачету | | | 4 | |
| | ИТОГО | 10 | | 62 | 72 |



4.2. Содержание модулей (разделов) дисциплин

Очная/заочная форма обучения

| № п.п | Наименование модуля (раздела) | Содержание модуля (раздела) | Трудоемкость (ауд. час.) | Формируемые компетенции (ОК, ПК) | Формы контроля | Технологии интерактивного обучения |
|-------|--|---|--------------------------|----------------------------------|---|------------------------------------|
| 1. | Легкая атлетика | Тема 1. Бег на короткие дистанции Тема 2. Челночный бег Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции | 6/0 | ОК-7 | Определение уровня методической подготовленности, тестирование уровня физической подготовленности | работа в подгруппах |
| 2. | Гимнастика | Тема 4. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 5. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 6. Силовое комплексное упражнение | 8/0 | ОК-7 | Определение уровня методической подготовленности, тестирование уровня физической подготовленности | работа в подгруппах |
| 3. | Подвижные и спортивные игры | Тема 7. Подвижные игры Тема 8. Техника игры в волейбол Тема 9. Техника игры в футбол | 6/0 | ОК-7 | Определение уровня методической подготовленности, тестирование уровня физической подготовленности | работа в подгруппах |
| 4. | Основы теории и методики физической культуры | Тема 10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра. Тема 11. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра Тема 12. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий | 16/10 | ОК-7 | Определение уровня методической подготовленности, тестирование уровня физической подготовленности | |



4.3. Детализация самостоятельной работы

Для очной формы обучения самостоятельная работа предусмотрена только для студентов, имеющих освобождение от физической нагрузки и относящихся к специальной медицинской группе, а так же для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Данные студенты осваивают доступные им разделы программы.

| № п/п | Наименование модуля (раздела) дисциплины | Тематика самостоятельной работы | Формы самостоятельной работы* | Трудоемкость, часы | |
|-------|--|--|--|--------------------|--------|
| | | | | очно | заочно |
| 1. | Легкая атлетика | Тема 1. Бег на короткие дистанции Тема 2. Челночный бег Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции | Занятия физическими упражнениями с применением средств легкой атлетики | 10 | 20 |
| 2. | Гимнастика | Тема 4. Упражнения на гимнастических снарядах Тема 5. Круговая тренировка. Упражнения с использованием отягощений Тема 6. Силовое комплексное упражнение | Занятия физическими упражнениями с применением средств гимнастики | 16 | 20 |
| 3. | Подвижные и спортивные игры | Тема 7. Подвижные игры Тема 8. Техника игры в волейбол Тема 9. Техника игры в футбол | Занятия физическими упражнениями с применением средств спортивных игр | 10 | 18 |

5. Перечень учебно-методического обеспечения и программного обеспечения дисциплины

- Могилевская, Т. Е. и др. [Текст] : Метод. указания к самост. работе для студентов очной и заочной формы обучения по дисциплинам Физическая культура и спорт и Элективные курсы по физической культуре и спорту / Т. Е. Могилевская, Б. М. Сапаров, Л. А. Шинкарьук, Н. М. Каримов Д. С. Сосновских. – Екатеринбург : УрГАУ, 2019. – 53 с.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (ФОС) Приложение 1 к рабочей программе



7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учеб. пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B4D689D4-33A7-4B1F-BF27-84DF26E7C864.

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA.

3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3434644D-61DA-496C-BC49-1BCC4FE04754.

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалиста / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Серия : Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D44EA4DA-A7D7-4FE0-88CC-DF81C3859B81.

б) дополнительная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/6B2278E4-551E-4117-A7C6-93D88B15E0D3.

2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учеб. пособие для академического бакалавриата / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 232 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1025F5BF-7B27-4B88-A554-25FB11B7FFCD.

3. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/574B30DC-C56E-462D-9988-A7A560759B56.

4.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1) интернет-ресурсы библиотеки:

- электронные учебно-методические ресурсы (ЭУМР),
- электронный каталог Web ИРБИС;
- электронные библиотечные системы: ЭБС «Лань» – Режим доступа: <http://e.lanbook.com>
- ЭБС «Юрайт» - Режим доступа: <https://biblio-online.ru>;
- ЭБС «Рукопт» – <http://lib.rucont.ru>
- доступ к информационным ресурсам «eLIBRARY», «УИС РОССИЯ» и «Polpred.com».

2) Профессиональные базы данных:



- международная информационная система по сельскому хозяйству и смежным с ним отраслям - AGRIS <http://agris.fao.org/agris-search/index.do>
 - базы данных официального сайта ФГБУ «Центр агроаналитики» Министерства сельского хозяйства Российской Федерации - <http://www.specagro.ru/#/>
 - базы данных информационных ресурсов «Polpred.com», «УИС РОССИЯ», «eLIBRARY»
 - официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/accounts/
- 3) система ЭИОС на платформе Moodle

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

9.1. Распределение обучающихся по учебным отделениям

Для проведения практических занятий обучаемые распределяются в учебные отделения: *основное, специальное и спортивное*. Распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности.

В основное отделение зачисляются обучаемые, отнесенные к основной медицинской группе. Численный состав учебных подгрупп до 20 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на продолжительное время, изучают доступные им разделы учебной программы.

В спортивное учебное отделение – учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений) – зачисляются обучаемые основной медицинской группы, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Уральском государственном аграрном университете. Численный состав групп определяется приказом ректора по представлению кафедры с учетом спортивной квалификации. Обучаемые спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения, и в те же сроки. Отдельные обучаемые спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов. В отдельных случаях к занятиям в спортивном отделении могут быть допущены обучаемые 1 курса, имеющие достаточную спортивную подготовленность в избранном виде спорта. Количество и спортивный профиль учебных групп определяется руководством института и кафедрой физической культуры и спорта с учетом материальных и штатных возможностей. Перевод обучаемых из одного учебного отделения в другое осуществляется по их желанию только после успешного окончания учебного года.

9.2. Рекомендации при написании реферата

Реферат – это самостоятельная научно-исследовательская работа обучаемого, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Компоненты содержания

- Титульный лист.



- План-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).
 - Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность выбранной темы, указывается цель и задачи реферата, дается анализ использованной литературы).
 - Основная часть (каждый раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из её сторон, логически является продолжением предыдущего, даются все определения понятий, теоретические рассуждения, исследования автора или его изучение проблемы).
 - Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
 - Список литературы (в соответствии со стандартами).
- Содержание работы должно отражать:
- знание современного состояния проблемы;
 - обоснование выбранной темы;
 - использование известных результатов и фактов;
 - полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой;
 - актуальность поставленной проблемы;
 - материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

9.3. Рекомендации при самостоятельной физической подготовке

При подготовке к самостоятельным занятиям необходимо:

- посещать теоретические и практические занятия для формирования знаний, умений и практических навыков и повышения уровня функциональной и психофизической подготовленности обучаемого;
 - использовать внеурочные формы физической подготовки: самостоятельные занятия (теоретические – проработка материалов лекции, изучение учебно-методической литературы по физической культуре и здоровому образу жизни, тренировочные занятия); активно участвовать в спортивно-массовой и оздоровительной работе, ежедневно выполнять утреннюю физическую зарядку.
 - соблюдать требования техники выполнения гимнастических упражнений:

Подтягивание на перекладине

Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; подтягиваться из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины, голову относительно туловища держать прямо. Оценивается количество повторений.

Подъем переворотом на перекладине

Выполняется из положения вис хватом сверху, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в положение упор на прямые руки; положения вися и упора фиксируются на прямых руках 1 сек. Опускание в вис выполняется произвольным способом. Оценивается количество повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

Выполняется из положения упор, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты, носки оттянуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упор фиксируется 1 с. Оценивается количество повторений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Оценивается количество повторений.

Силовое комплексное упражнение (для юношей)

*Упражнение №1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 повторений*

Выполняется из положения упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа.

Упражнение №2 упор лежа – упор присев 10 повторений

Выполняется из положения упор лежа, прыжком принять положение упор присев, колени согнутых ног находятся между прямыми руками, вернуться в положение упор лежа прыжком.

Упражнение №3 поднимание туловища вперед 10 повторений

Выполняется из положения лежа на спине, руки на поясе, ноги не закреплены, поднять туловище сохраняя положение рук на поясе, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Во время поднимания туловища запрещается поднимание ног, разрешается их незначительное сгибание.

Упражнение №4 выпрыгивание из приседа 10 повторений

Выполняется из положения присед, руки согнутые за головой. Во время выпрыгивания выпрямить ноги, оторваться от поверхности. При приземлении для обеспечения безопасности запрещено приземляться на прямые ноги.

Повторить циклы указанных упражнений без пауз на количество раз. Оценивается количество выполненных циклов.

Силовое комплексное упражнение (для девушек)

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд – из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять туловище максимальное количество раз с касанием руками носков ног (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание лопатками пола), затем, без паузы для отдыха, сменить упражнение и следующие 30 секунд – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для формирования этапов компетенций у обучающихся в процессе изучения данной дисциплины применяются традиционные (пассивные) и инновационные (активные) технологии обучения в зависимости от учебных целей с учетом различного сочетания форм организации образовательной деятельности и методов ее активизации с приоритетом на самостоятельную работу обучающихся.

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

При проведении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (Power Point), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

Практические занятия по дисциплине проводятся с использованием платформы MOODLE, Справочной правовой системы «Консультант Плюс».

В процессе изучения дисциплины учебными целями являются восприятие учебной информации, ее усвоение, запоминание, а также структурирование полученных знаний и развитие интеллектуальных умений, ориентированных на способы деятельности репродуктивного характера. Посредством использования этих интеллектуальных умений достигаются узнавание ранее усвоенного материала в новых ситуациях, применение абстрактного знания в конкретных ситуациях.

Для достижения этих целей используются в основном традиционные информативно-развивающие технологии обучения с учетом различного сочетания пассивных форм (практическое занятие, консультация, самостоятельная работа) и репродуктивных методов обучения (повествовательное изложение учебной информации, объяснительно-



иллюстративное изложение, чтение информативных текстов) и лабораторно-практических методов обучения (упражнение, инструктаж, проектно-организованная работа).

Для организации учебного процесса используется программное обеспечение, обновляемое согласно лицензионным соглашениям.

Программное обеспечение:

- Microsoft Win Home 10 RUS OLP NL Acdm Legalization get Genuine. Договор от 17.05.2018 (лицензия бессрочная); Microsoft Win PRO 10 RUS Upgrd OLP NL Acdm. Договор от 17.05.2018 (лицензия бессрочная);

- Kaspersky Total Security для бизнеса Edition. Договор от 01.03.2018 (до 13.03.2020).

Информационные справочные системы:

- Информационно-правовой портал ГАРАНТ – режим доступа: <http://www.garant.ru/>

- Справочная правовая система «Консультант Плюс» (Договор № 29/12 -9-бн Поставки и сопровождения экземпляров систем КОНСУЛЬТАНТПЛЮС от 01.01.2019).

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплин

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|--|--|
| Спортивный зал игровой 19x38 м. Малый спортивный зал 9x18 м. Помещение для самостоятельной работы: 4412 (10 оснащенных компьютерами рабочих мест с выходом в интернет). Читальный зал № 5104, 5208 | Спортивный зал игровой 19x38 м: - раздевалки – 2 шт. - баскетбольные щиты и кольца – 2 шт. - волейбольные стойки – 2 шт. - гимнастические ковры – 4 шт. - гимнастическая стенка – 25 шт. - гимнастическая перекладина – 10 шт. - ворота мини-футбольные – 2 шт. - теннисный стол – 1 шт. Малый спортивный зал 9x18 м: - ковер борцовский - 1 шт. - рукоятка изогнутая – 1 шт. - гимнастическая перекладина – 4 шт. - гимнастическая стенка – 5 шт. - тренажер для жима лежа – 1 шт. - тренажер для мышц спины – 1 шт. - наклонная скамья – 1 шт. - гриф штанги – 2 шт. - блины для штанги – 10 шт. - штанга – 2 шт. | Microsoft Windows Professional 10 Single Upgrade Academic OLP License NoLevel: Лицензия №66734667 от 12.04.2016 г., срок до 30.04.2018 г.; Kaspersky Total Security для бизнеса Russian Edition. 250-499. Node 2 year Educational Renewal License: Лицензионный сертификат 17E0-180227-123942-623-1585, срок до 13.03.2020 г. |



| | | |
|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- гири: 12 шт- деревянный помост – 4 шт.- комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт.- гантели разборные – 1 шт.- скамья для жима штанги лежа – 1 шт.- скамья Скотта – 1 шт.- армрестлинг тяга (рамочный) – 1 шт.- атлетик тяга (тренажер для мышц спины) – 1 шт.- беговая дорожка – 1 шт.- велотренажер – 1 шт.- грудь-машина Батерфляй – 1 шт.- тренажер «железная рука» - 1 шт.- тренажер для борцов – 1 шт.- тренажер для мышц спины – 1 шт.- тренажер комбинированный (перекладина, брусья) – 1 шт.- атлетик блок 2000 – 1 шт.- блок рама – 1 шт.- гриф гнутый – 1 шт.- рамка для приседания – 1 шт.- стол для армрестлинга – 2 шт.- раздевалки – 2 шт.- душевые – 2 шт.- весы электронные – 1 шт. | |
| Самостоятельна работа | | |
| Спортивный зал игровой 19x38 м. Малый спортивный зал 9x18 м. Помещение для самостоятельной работы: 4412 (10 оснащенных компьютерами рабочих мест с выходом в интернет). Читальный зал № 5104, 5208 | Спортивный зал игровой 19x38 м: <ul style="list-style-type: none">- раздевалки – 2 шт.- баскетбольные щиты и кольца – 2 шт.- волейбольные стойки – 2 шт.- гимнастические ковры– 4 шт.- гимнастическая стенка – 25 шт.- гимнастическая перекладина- 10 шт.- ворота мини-футбольные – 2 шт.- теннисный стол- 1 шт. Малый спортивный зал 9x18 м: <ul style="list-style-type: none">- гимнастическая перекладина- 4 шт.- гимнастическая стенка – 5 шт. | |



- | | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- наклонная скамья – 1 шт.- гантели разборные – 1 шт.- велотренажер – 1 шт. | |
|--|---|--|

12. Особенности обучения студентов с различными нозологиями

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предъявляются особые требования к организации образовательного процесса и выбору методов и форм обучения при изучении данной дисциплины, в случае зачисления таких обучающихся.

Для обучения студентов с нарушением слуха предусмотрены следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод (лекция, работа с литературой);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Для повышения эффективности занятия используются следующие средства обучения:

- учебная, справочная литература, работа с которой позволяет развивать речь, логику, умение обобщать и систематизировать информацию;
- словарь понятий, способствующих формированию и закреплению терминологии;
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активирующие различные виды памяти;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля;
- технические средства обучения.

Во время лекции используются следующие приемы:

- наглядность;
- использование различных форм речи: устной или письменной – в зависимости от навыков, которыми владеют студенты;
- разделение лекционного материала на небольшие логические блоки.

Учитывая специфику обучения слепых и слабовидящих студентов, соблюдаются следующие условия:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий;

Во время проведения занятий происходит частое переключение внимания обучающихся с одного вида деятельности на другой. Также учитываются продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих. Учет зрительной работы строго индивидуален.

Искусственная освещенность помещения, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, оставляет от 500 до 1000 лк. На занятиях используются настольные лампы.

Формы работы со студентами с нарушениями опорно-двигательного аппарата следующие:

- лекции групповые (проблемная лекция, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей интернета);
- индивидуальные беседы;
- мониторинг (опрос, анкетирование).

Конкретные виды и формы самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем самостоятельно. Выбор форм и видов самостоятельной работы обучающихся с ОВЗ и инвалидов осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

**1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ
В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

| Код компетенции | Формулировка | Разделы дисциплины | | | |
|-----------------|--|--------------------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОК-7 | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | + | + | + | + |

**2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ****2.1 Шкала академических оценок освоения дисциплины**

| Виды оценок | Оценки | |
|--|------------|---------|
| Академическая оценка по 2-х балльной шкале (зачёт) | Не зачтено | Зачтено |

**2.2 Текущий контроль**

| Код | Планируемые результаты | Раздел дисциплины | Содержание требования в разрезе разделов дисциплины | Технология формирования | Форма оценочного средства (контроля) | № задания | | |
|------|---|-------------------|--|--|--|---|---|---|
| | | | | | | Пороговый уровень (удовл.) | Повышенный уровень (хорошо) | Высокий уровень (отлично) |
| ОК-7 | Знать: <ul style="list-style-type: none">научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. | 1, 2 | - основа и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта | Лекция Практические занятия Самостоятельная работа | Определение уровня методической подготовленности | Основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта. | Содержание тестов и оценки физической подготовленности. | Структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений. |
| | Уметь: <ul style="list-style-type: none">использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | 1, 2, 3 | - применять основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей | Лекция Практические занятия Самостоятельная работа | Тестирование уровня физической подготовленности | Использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей. | Применять методы самоконтроля, использовать меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки. | Использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей. |
| | Владеть: <ul style="list-style-type: none">средствами и мето- | 1, 2, 3, 4 | - система практических уме- | Лекция Практические | Тестирование уровня физической подготов- | Системой практических умений и | Техническими действиями базовых видов | Различными способами выполнения двига- |



| | | | | | | | |
|---|--|--|-----------------------------------|----------|--|---|---|
| дами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | | ний и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья. | занятия Самостоятельная работа | ленности | навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств, сохранение и укрепление здоровья. | спорта, а также применяет их в игровой и соревновательной деятельности. | тельных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений |
|---|--|--|-----------------------------------|----------|--|---|---|

2.3 Промежуточная аттестация

| Код | Планируемые результаты | Технология формирования | Форма оценочного средства (контроля) | № задания | | |
|------|--|---|--------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | | | Пороговый уровень (удовл.) | Повышенный уровень (хорошо) | Высокий уровень (отлично) |
| ОК-7 | <p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | <p>Лекция</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа</p> | зачет | Из пункта 2.4 | | |



2.4. Критерии оценки на зачете (тестовые задания)

| Результат зачета | Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями) | Показатель оценки сформированности компетенции |
|---|---|--|
| «зачтено» (уровень не ниже порогового) | <p>Обучающийся демонстрирует полное раскрытие содержания учебного материала; продемонстрированы углубленные знания структуры, содержания, методов и форм организации физической подготовки; свободно применяет меры по предупреждению травматизма при проведении различных форм физической подготовки.</p> <p>Свободно применяет терминологию физических упражнений, вариативные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей, достижения личных и профессиональных целей.</p> <p>Свободно владеет различными приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений; выполняет двигательные действия в меняющихся условиях.</p> | <p>Обучающийся знает структуру, содержание, методы и формы организации физической подготовки, терминологию при выполнении физических упражнений.</p> <p>Умеет использовать различные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет различными способами выполнения двигательных действий, в меняющихся условиях; приемами страховки, помощи и само страховки при выполнении физических упражнений.</p> |
| «не зачтено» | <p>Обучающийся не знает руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта, не понимает роль физической культуры в подготовке бакалавра.</p> <p>Не умеет применять формы физической подготовки по дисциплине.</p> <p>Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития физических качеств.</p> | <p>Обучающийся знает основу и роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; руководящие документы, регламентирующие процесс физической культуры и спорта.</p> <p>Умеет использовать основные формы физической подготовки для повышения своих функциональных возможностей.</p> <p>Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих высокий уровень развития выносливости, сохранение и укрепление здоровья.</p> |

2.5. Критерии оценки методической подготовленности

| Ступени уровней освоения компетенций | Критерии |
|--------------------------------------|--|
| Пороговый (удовлетворительно) | выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно и уверенно. |
| Базовый (хорошо) | выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно |
| Повышенный (отлично) | выставляется студенту, если методическое задание выполнено правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками |

2.6. Критерии оценки физической подготовленности

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения (девушки)

| № | Вид норматива | Ед. изм | Оценка в баллах | | | | |
|-----|--|---------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100м | с | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 18,5 | 19,0 |
| 2. | Бег 2000м | мин. | 11,00 | 11,30 | 12,00 | 12,30 | 13,00 |
| 3. | Челночный бег (10 x 10) | с | | | | | |
| 4. | Бег на лыжах 3 км | мин. | 18,30 | 19,30 | 20,00 | 20,30 | 21,00 |
| 5. | Прыжок в длину с места | см | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 6. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | раз | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены | раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 8. | Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки | раз | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 9. | Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену | раз | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 10. | Прыжки на скакалке | раз | 150 | 145 | 140 | 135 | 130 |
| 11. | Комбинированный (4x5) - отжимание - 5 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 5 раз - из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз | с | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности основного
учебного отделения студентов (юноши)

| № | Вид норматива | Ед. изм | Оценка в баллах | | | | |
|-----|---|---------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Бег 100м | с. | 13,5 | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 15,5 |
| 2. | Бег 3000м | мин. | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 16,00 | 17,00 |
| 3. | Челночный бег (10x10) | с | 25,0 | 26,0 | 27,0 | 28,0 | 29,0 |
| 4. | Бег на лыжах 5 км | мин. | 25,00 | 26,00 | 27,00 | 28,00 | 29,00 |
| 5. | Прыжок в длину с места | см | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 6. | Подтягивание на перекладине | раз | 15 | 12 | 9 | 6 | 4 |
| 7. | Подъем-переворот в упор на перекладине | раз | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 8. | Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях | раз | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 9. | В висе поднимание ног до касания перекладины | раз | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 10. | Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела) | раз | 12/20 | 10/18 | 8/16 | 6/14 | 4/12 |
| 11. | Прыжки на скакалке | раз | 180 | 160 | 140 | 120 | 100 |
| 12. | Комбинированный (4x10) - отжимание - 10 раз - выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз | с. | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |



Примерные вопросы для оценки теоретической подготовленности студентов
специального учебного отделения

Тема 10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра

1. Цель и задачи физической культуры, как учебной дисциплины.
2. Физическая подготовка обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
3. Роль жизненно необходимых умений и навыков в физической подготовке.
4. Нормативно-правовые документы, регулирующие физическую подготовку.
5. Основные положения организации физической подготовки в вузе.
6. Учет и отчетность физической подготовки.
7. Возрастные особенности при выполнении нормативов физической подготовленности.

Тема 11. Здоровье и здоровый образ жизни как составляющие профессиональной подготовки бакалавра

8. Понятие "здоровье", его содержание и критерии.
9. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
10. Влияние образа жизни на здоровье.
11. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
12. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье.
13. Здоровье и воздействие неблагоприятных факторов служебно-профессиональной деятельности.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 12. Оптимизация работоспособности средствами физической культуры

16. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
17. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения.
18. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Виды утомления.
19. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
20. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
21. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность обучающихся.
22. Общие закономерности изменения работоспособности.
23. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка

24. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
25. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.



26. Организация, формы и средства ППФП в вузе. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности.

27. Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.).

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий

28. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

29. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

30. Возрастные особенности содержания занятий.

31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

32. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Объективные и субъективные признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

33. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Критерии оценки ответа:

«отлично» – обучаемый свободно владеет материалом; исчерпывающе и правильно отвечает на основные и дополнительные вопросы по содержанию;

«хорошо» – обучаемый хорошо владеет материалом; полно и правильно отвечает на основные вопросы, но допускает незначительные ошибки; в целом, правильно отвечает на дополнительные вопросы по содержанию;

«удовлетворительно» – обучаемый владеет материалом, но допускает грубые ошибки при ответе на основные вопросы; слабо ориентируется в материале при ответе на дополнительные вопросы по содержанию;

«неудовлетворительно» – обучаемый не владеет материалом; не знает содержания основных вопросов; не отвечает на дополнительные вопросы.



3. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Перечень контрольных упражнений для девушек

| |
|--|
| Бег 100м |
| Бег 2000м |
| Челночный бег (10 x 10) |
| Бег на лыжах 3 км |
| Прыжок в длину с места |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены |
| Сгибание – разгибание рук в упоре сзади от скамейки |
| Приседание на одной ноге, опора о гладкую стену |
| Прыжки на скакалке |
| Комбинированный (4x5) -отжимание - 5 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 5 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 5 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 5 раз |

3.2. Перечень контрольных упражнений для юношей

| |
|---|
| Бег 100м |
| Бег 3000м |
| Челночный бег (10x10) |
| Бег на лыжах 5 км |
| Прыжок в длину с места |
| Подтягивание на перекладине |
| Подъем-переворот в упор на перекладине |
| Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях |
| В висе поднимание ног до касания перекладины |
| Жим штанги от груди (70%/50% от массы тела) |
| Прыжки на скакалке |
| Комбинированный (4x10) -отжимание - 10 раз -выпрыгивание вверх из полного приседа с выбрасыванием рук вверх - 10 раз -из упора лежа в упор присев, «лягушка» - 10 раз -из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой - 10 раз |



3.3. Примерная тематика рефератов для студентов специального учебного отделения и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
3. Социальные функции физической культуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Биологические ритмы и работоспособность.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
14. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды:
15. Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
18. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности.
19. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
20. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
21. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности.
22. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности студента.
23. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
24. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
25. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов.
26. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.



27. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.
28. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов.
29. Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям.
30. Воспитание физических качеств.
31. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
33. Значение мышечной релаксации.
34. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
36. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
37. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий.
38. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
41. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
42. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
43. Оздоровительные системы физических упражнений по выбору цикла общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.
44. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих основные физические качества..
45. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
46. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
47. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
48. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
49. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов вашего факультета.
50. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста



4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях (опрос, тестирования, творческие задания);
- по результатам выполнения индивидуальных заданий;
- по результатам проверки качества конспектов лекций и иных материалов;
- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самоподготовки, по имеющимся задолженностям.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО в форме предусмотренной учебным планом.

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма определяется кафедрой (устный – по билетам, либо путем собеседования по вопросам; письменная работа, тестирование и др.). Оценка по результатам экзамена – «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (оценка по результатам зачета – «зачтено» или «не зачтено»).

Каждая компетенция (или ее часть) проверяется теоретическими вопросами, позволяющими оценить уровень освоения обучающимися знаний и практическими заданиями, выявляющими степень сформированности умений и навыков.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (на каждом занятии).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекса мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.