

Негосударственное частное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Армавирский лингвистический социальный институт»

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Гарбузов С.П.

Для поступивших в 2023 году

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины .....	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО .....	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	5
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости .....	7
5. Содержание дисциплины .....	8
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	33
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	58
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины .....	59
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ....	61

## **1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины:**

Целью освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности как качественного, динамичного и интегрированного учебного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и компетентностную готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание исторических, биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего

образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в средней общеобразовательной школе.

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ООП/ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>УК-6.</b> Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<i>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</i>	<b>УК-6.1.</b> <i>Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы</i> <b>УК-6.2.</b> <i>Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного</i>	<b>Знать:</b> <i>способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</i> <b>Уметь:</b> <i>оценивать эффективность использования времени и</i>

		<p>временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда <b>УК-6.3.</b> Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда <b>УК-6.4.</b> Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата <b>УК-6.5.</b> Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p>	<p>других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; <b>Владеть:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.</p>
<p><b>УК-7.</b> Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</p>	<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни <b>УК-7.2.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; <b>Уметь:</b> определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; <b>Владеть:</b> способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>

#### 4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семес тр	Трудоемкость		Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам				СРС		Форма промежу- точной аттеста- ции
	ЗЕ	часов	Лекци и, часов	Практи- ческие занятия, часов	Лабора- торные за- нятия, часов	Иные виды, часов	В период теорети- ческого обучения, часов	В период сессии (контрол ь), часов	
<i>Очная форма обучения</i>									
1		56		26			30		Зачет
2		56		26			30		Зачет
3		54		26			28		Зачет
4		54		26			28		Зачет
5		54		26			28		Зачет
6		54		26			28		Зачет с оценкой
<i>Заочная форма обучения</i>									
2		328	10				314	4	Зачет с оценкой

*Примечания:*

*\* 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*\*\* 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

*2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);*

*0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);*

*0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).*

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Тематическое планирование дисциплины

#### 5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС* *, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
<i>1 семестр</i>									
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5		УК-6,7
2.	Туризм	9	4		4		5		УК-6,7
3.	Спортивные игры	11	6		6		5		УК-6,7
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5		УК-6,7
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контрольная работа	УК-6,7
6.	Гимнастике, акробатика	9	4		4		5	тест	УК-6,7
	<b>Итого:</b>	<b>56</b>	<b>26</b>		<b>26</b>		<b>30</b>		
<i>2 семестр</i>									
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5		УК-6,7
2.	Туризм	9	4		4		5		УК-6,7
3.	Спортивные игры	11	6		6		5		УК-6,7
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5		УК-6,7
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контрольная работа	УК-6,7
6.	Гимнастика, акробатика	9	4		4		5	тест	УК-6,7
	<b>Итого:</b>	<b>56</b>	<b>26</b>		<b>26</b>		<b>30</b>		
<i>3 семестр</i>									



1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5		УК-6,7
2.	Туризм	9	4		4		5		УК-6,7
3.	Спортивные игры	9	6		6		3		УК-6,7
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5		УК-6,7
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контр ольная работа	УК-6,7
6.	Гимнастика, акробатика	9	4		4		5	тест	УК-6,7
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>26</b>		<b>26</b>		<b>28</b>		
<i>4 семестр</i>									
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5		УК-6,7
2.	Туризм	9	4		4		5		УК-6,7
3.	Спортивные игры	9	6		6		3		УК-6,7
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5		УК-6,7
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контр ольная работа	УК-6,7
6.	Гимнастика, акробатика	9	4		4		5	тест	УК-6,7
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>26</b>		<b>26</b>		<b>28</b>		
<i>5 семестр</i>									
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5		УК-6,7
2.	Туризм	9	4		4		5		УК-6,7
3.	Спортивные игры	9	6		6		3		УК-6,7
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5		УК-6,7
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контр ольная работа	УК-6,7
6.	Гимнастика, акробатика	9	4		4		5	тест	УК-6,7
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>26</b>		<b>26</b>		<b>28</b>		
<i>6 семестр</i>									
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5		УК-6,7
2.	Туризм	9	4		4		5		УК-6,7
3.	Спортивные игры	9	6		6		3		УК-6,7
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5		УК-6,7
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контр ольная работа	УК-6,7
6.	Гимнастика, акробатика	9	4		4		5	тест	УК-6,7
	<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>26</b>		<b>26</b>		<b>28</b>		

### 5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом

### 5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС* *, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции и	практические	лабораторные			
<i>2 семестр</i>									
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	55	2	2			50		УК-6,7
2.	Туризм	55	2	2			50		УК-6,7
3.	Спортивные игры	55	2	2			55		УК-6,7
4.	Атлетическая гимнастика	55	2	2			53		УК-6,7
5.	Оздоровительная гимнастика	54	1	1			53	Контрольная работа	УК-6,7
6.	Гимнастика, акробатика	54	1	1			53	тест	УК-6,7
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			<b>314</b>		

\* указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;

\*\* указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период

*экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

## **5.2. Виды занятий и их содержание**

### **5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий**

#### ***2 семестр ОЗО***

#### **ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.**

Тема: Легкая атлетика, подвижные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта

2) Структура: *циклические, ациклические и смешанные,*

3) С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: *скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости*

4) Представительство в программе соревнований: *классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).*

5) Группы видов легкой атлетики

#### **ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.**

Тема: Туризм

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры

2) Туризм, как вид познавательной, рекреационной и спортивной деятельности.

3) Туристские походы. Организация и проведение.

4) Техника передвижения и техника безопасности в туристских походах.

5) Топографическая подготовка и техника ориентирования в походе.

### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.

Тема: Спортивные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности.
- 2) Содержание и методика проведения спортивных игр.
- 3) Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.

Тема: Атлетическая гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс упражнений с гантелями для определённых групп мышц
- 2) Личная гигиена
- 3) Тренировка
- 4) Тренажеры
- 5) Перетренировка
- 6) Питание

### ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5.

Тема: Оздоровительная гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Задачи оздоровительной гимнастики.
- 2) Оздоровительные виды гимнастики.
- 3) Группы гимнастических упражнений.

Тема: Гимнастика, акробатика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Термин «гимнастика» ее задачи, методические особенности.
- 2) Средства гимнастики.

3) Виды гимнастики.

## **5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий**

### ***1 семестр***

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2.**

Тема: Легкая атлетика, подвижные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Правила соревнований.
- 2) Методика организации занятий.
- 3) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 4) Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 5) Обучить технике бега по прямой.
- 6) Развивать скоростно-силовые качества.
- 7) ОФП.
- 8) Подвижные игры.
- 9) Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 10) Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.
- 11) Обучить технике бега по виражу.
- 12) Обучить финишу на коротких дистанциях.
- 13) Выполнение контрольного норматива – бег 200 м.
- 14) Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
- 15) Развивать специальные двигательные качества.

#### **ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4.**

Тема: Туризм

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Ориентирование на местности по компасу и местным признакам, небесным светилам.
- 3) ОФП.

4) Подвижные игры.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-7.

Тема: Спортивные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.
- 5) Обучить технике перемещений, постановок, поворотов.
- 6) Развивать координационные способности.
- 7) Обучить технике передачи мяча на месте.
- 8) Развивать ловкость.
- 9) Обучить технике ловли-передачи мяча в движении.
- 10) Выполнение норматива – ловля и передача мяча.
- 11) Обучить технике ведения мяча.
- 12) Обучить технике штрафного броска.
- 13) Обучить технике броска мяча в корзину в движении.
- 14) Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Атлетическая гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.
- 2) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 3) Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).

- 4) ОФП.
- 5) Подвижные игры.
- 6) Выполнение контрольных нормативов.
- 7) Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-11.

Тема: Оздоровительная гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Обучить комплексу корригирующих упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12-13.

Тема: Гимнастика, акробатика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Обучить технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.
- 5) Выполнение контрольных нормативов.

### *2 семестр*

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2.

Тема: Легкая атлетика, подвижные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.

- 2) Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3) Обучить технике прыжка в длину с места.
- 4) Развивать координацию, выносливость.
- 5) ОФП.
- 6) Подвижные игры.
- 7) Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.
- 8) Обучить технике прыжка в длину с разбега.
- 9) Обучить технике прыжка в длину с разбега.
- 10) Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.
- 11) Обучить технике бега по пересеченной местности.
- 12) Выполнение контрольного норматива – кросс.
- 13) Обучить технике эстафетного бега.
- 14) Выполнение контрольного норматива.
- 15) Обучить технике метания мяча.
- 16) Выполнение контрольного норматива – метание мяча.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4.

Тема: Туризм

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) График движения. Маршрут, его выбор.
- 3) Первая помощь пострадавшего в походе (ожоги, электротравмы, раны, переломы)
- 4) ОФП.
- 5) Подвижные игры.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-7.

Тема: Спортивные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.



2) Беседа о роли и месте занятий волейбола в физическом воспитании студентов.

3) Обучить технике верхней передачи мяча двумя руками.

4) Обучить технике нижней передачи мяча двумя руками.

5) ОФП.

6) Подвижные игры.

7) Выполнение контрольного норматива – передача мяча двумя руками.

8) Выполнение контрольного норматива – прием мяча сверху, снизу двумя руками.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Атлетическая гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

2) Комплекс общеразвивающих упражнений.

3) Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).

4) ОФП.

5) Подвижные игры.

6) Выполнение контрольных нормативов.

7) Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-11.

Тема: Оздоровительная гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.

2) Обучить комплексу корригирующих упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

3) ОФП.

4) Подвижные игры.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12-13.

Тема: Гимнастика, акробатика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.

2) Обучить технике кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.

3) ОФП.

4) Подвижные игры.

5) Выполнение контрольных нормативов.

#### ***3 семестр***

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2.

Тема: Легкая атлетика, подвижные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Правила соревнований.

2) Методика организации занятий.

3) Методика организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

4) Комплекс общеразвивающих упражнений.

5) Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.

6) Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.

7) Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.

8) Совершенствовать технику бега по прямой.

9) Развивать скоростно-силовые качества.

10) Развивать специальные двигательные качества.

- 11) Развивать общую выносливость.
- 12) Совершенствовать технику бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
- 13) Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
- 14) ОФП.
- 15) Подвижные игры.
- 16) Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.
- 17) Выполнение контрольного норматива – бег 200 м.
- 18) Выполнение контрольного норматива – бег 500 м.
- 19) Выполнение контрольного норматива – бег на 1000 м.
- 20) Выполнение контрольного норматива – кросс (2000 м., 3000 м)

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4.

Тема: Туризм

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Ориентирование на местности по компасу и местным признакам, небесным светилам.
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-7.

Тема: Спортивные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.
- 3) Развивать координационные способности.
- 4) Развивать ловкость.
- 5) Совершенствовать технику перемещений, постановок, поворотов.

- 6) Совершенствовать технику ловли-передачи мяча в движении.
- 7) Совершенствовать технику ведения мяча.
- 8) Совершенствовать технику штрафного броска.
- 9) ОФП.
- 10) Подвижные игры.
- 11) Выполнение норматива – ловля и передача мяча.
- 12) Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Атлетическая гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Закреплять комплекс упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.
- 5) Выполнение контрольных нормативов.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-11.

Тема: Оздоровительная гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Закреплять комплекс корригирующих упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12-13.

Тема: Гимнастика, акробатика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Совершенствовать технику кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.
- 5) Выполнение контрольных нормативов.

#### *4 семестр*

##### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2.

Тема: Легкая атлетика, подвижные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) ОФП.
- 3) Развивать координацию, выносливость.
- 4) Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
- 5) Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.
- 6) Совершенствовать технику бега по пересеченной местности.
- 7) Совершенствовать технику эстафетного бега.
- 8) Совершенствовать технику кроссового бега.
- 9) Совершенствовать технику метания мяча.
- 10) Подвижные игры.
- 11) Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.
- 12) Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.
- 13) Выполнение контрольного норматива – кросс.
- 14) Выполнение контрольного норматива - эстафетный бег.
- 15) Выполнение контрольного норматива – метание мяча.

##### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4.

Тема: Туризм

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) График движения. Маршрут, его выбор.
- 3) Первая помощь пострадавшего в походе (ожоги, электротравмы, раны, переломы)
- 4) ОФП.
- 5) Подвижные игры.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-7.

Тема: Спортивные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Методика организации и проведения соревнований по волейболу.
- 3) Совершенствовать технику перемещения волейболистов.
- 4) Совершенствовать технику верхней передачи мяча двумя руками.
- 5) Совершенствовать технику нижней передачи мяча двумя руками.
- 6) Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками.
- 7) Совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.
- 8) ОФП.
- 9) Подвижные игры.
- 10) Выполнение контрольного норматива – передача мяча двумя руками.
- 11) Выполнение контрольного норматива – прием мяча сверху, снизу двумя руками.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Атлетическая гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.

2) Закрепить комплекс упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).

3) ОФП.

4) Подвижные игры.

5) Выполнение контрольного норматива.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-11.

Тема: Оздоровительная гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.

2) Закрепить комплекс корригирующих упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

3) ОФП.

4) Подвижные игры

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12-13.

Тема: Гимнастика, акробатика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.

2) Совершенствовать технику кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.

3) ОФП.

4) Подвижные игры

5) Выполнение контрольных нормативов.

### ***5 семестр***

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2.

Тема: Легкая атлетика, подвижные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Правила соревнований.

- 2) Методика организации занятий.
- 3) Методика организации и проведения соревнований по легкой атлетике.
- 4) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 5) Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 6) Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
- 7) Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
- 8) Развивать скоростно-силовые качества.
- 9) Развивать специальные двигательные качества.
- 10) Развивать общую выносливость.
- 11) Совершенствовать технику бега по виражу.
- 12) Совершенствовать технику финиша на коротких дистанциях.
- 13) Совершенствовать технику специальных беговых упражнений
- 14) Совершенствовать технику бега по прямой.
- 15) Совершенствовать технику бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
- 16) ОФП.
- 17) Подвижные игры.
- 18) Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.
- 19) Выполнение контрольного норматива – бег 200 м.
- 20) Выполнение контрольного норматива – бег 500 м.
- 21) Выполнение контрольного норматива – бег на 1000 м.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4.

Тема: Туризм

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Ориентирование на местности по компасу и местным признакам, небесным светилам.
- 3) ОФП.



4) Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-7.

Тема: Спортивные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.
- 3) Развивать координационные способности.
- 4) Развивать ловкость.
- 5) Совершенствовать технику перемещений, постановок, поворотов.
- 6) Совершенствовать технику передачи мяча на месте.
- 7) Совершенствовать технику ловли-передачи мяча в движении.
- 8) Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
- 9) ОФП.
- 10) Подвижные игры. Игра 5х5.
- 11) Выполнение норматива – ловля и передача мяча.
- 12) Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Атлетическая гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Закреплять комплекс упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.
- 5) Выполнение контрольных нормативов.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-11.

Тема: Оздоровительная гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Закреплять комплекс корригирующих упражнений, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12-13.

Тема: Гимнастика, акробатика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Совершенствовать технику кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.
- 5) Выполнение контрольных нормативов.

## ***6 семестр***

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2.

Тема: Легкая атлетика, подвижные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) ОФП.
- 3) Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
- 4) Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.
- 5) Совершенствовать технику эстафетного бега.
- 6) Развивать координацию, выносливость.
- 7) Подвижные игры.

- 8) Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.
- 9) Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.
- 10) Выполнение контрольного норматива – эстафетный бег.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4.

Тема: Туризм

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) График движения. Маршрут, его выбор.
- 3) Первая помощь пострадавшего в походе (ожоги, электротравмы, раны, переломы)
- 4) ОФП.
- 5) Подвижные игры.

#### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-7.

Тема: Спортивные игры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Методика организации и проведения соревнований по волейболу.
- 3) Совершенствовать технику перемещения волейболистов.
- 4) Совершенствовать технику верхней передачи мяча двумя руками.
- 5) Совершенствовать технику нижней передачи мяча двумя руками.
- 6) Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками.
- 7) Совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.
- 8) ОФП.
- 9) Подвижные игры.
- 10) Выполнение контрольного норматива – передача мяча двумя руками.
- 11) Выполнение контрольного норматива – прием мяча сверху, снизу двумя руками.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Атлетическая гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Закрепить комплекс упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры.
- 5) Выполнение контрольного норматива.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-11.

Тема: Оздоровительная гимнастика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12-13.

Тема: Гимнастика, акробатика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2) Совершенствовать технику кувырка вперед, назад, стойке на лопатках, «мостика», выполнения упражнений в равновесии на бревне.
- 3) ОФП.
- 4) Подвижные игры
- 5) Выполнение контрольных нормативов.

### **5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий**

Не предусмотрены учебным планом.

### **5.2.4 Примерная тематика курсовых работ\***

Не предусмотрены учебным планом.

### 5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

#### 1 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	4
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	8
Подготовка к текущему контролю	6
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	2
Проектная деятельность по темам дисциплины	2
Решение кейсов, задач, расчетных работ	
Подготовка к промежуточной аттестации	2
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>30</b>

#### 2 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	4
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	8
Подготовка к текущему контролю	6
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	2
Проектная деятельность по темам дисциплины	2
Подготовка к промежуточной аттестации	2
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>30</b>

#### 3 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	4
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дис-	6

дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	
Подготовка к текущему контролю	6
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	2
Проектная деятельность по темам дисциплины	2
Подготовка к промежуточной аттестации	2
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>28</b>

#### *4 семестр*

<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерная трудоемкость</b>
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	4
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	2
Проектная деятельность по темам дисциплины	2
Подготовка к промежуточной аттестации	2
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>28</b>

#### *5 семестр*

<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерная трудоемкость</b>
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	4
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	2
Проектная деятельность по темам дисциплины	2
Подготовка к промежуточной аттестации	2
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>28</b>

#### *6 семестр*

<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерная трудоемкость</b>
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	6
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового	4

материала до его изложения на занятиях)	
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	2
Проектная деятельность по темам дисциплины	2
Подготовка к промежуточной аттестации	2
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>28</b>

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

### ***2 семестр***

<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерная трудоемкость</b>
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	53
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	65
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	50
Подготовка к текущему контролю	45
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	45
Проектная деятельность по темам дисциплины	16
Решение кейсов, задач, расчетных работ	
Подготовка к промежуточной аттестации	40
<b>ИТОГО СРО:</b>	<b>314</b>

### **Задания для СРС**

Подготовка к сдаче нормативов

По атлетической гимнастике

Тесты	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	12	10	8			
Подтягивание в висе лежа (раз)				20	16	10
Подтягивание в висе (раз)	15	12	9			
Приседание на	20	18	15	10	8	6

одной ногое, опора о стенку (раз)						
Приседание на одной ногое без опоры (раз)	10	8	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	50	45	40	15	12	10
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	15	12	9			
Лежа на животе поднимание и опускание туловища на тренажере, руки за головой в «замок» (раз)				25	20	15
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти касаются мата (раз в мин.)	60	55	50	45	42	38
Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине руки закреплены (раз)				30	25	20
Прыжки на скакалке (раз 30 сек)	80	70	60	80	70	60
Комплексно-силовое упражнение (мин)	65	60	55	55	50	45

### По легкой атлетике

Тесты	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0	17,0
Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0	34,0
Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00	2.15
Бег 1000м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.50	4.00	4.10
Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50
Бег 3000 м. (мин, сек)	12.00	12.35	13.10			
Кросс 2000 м. (мин, сек)	8.10	8.35	9.15	11.50	12.15	12.50
Челн.бег 10x10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
Челн. Бег 3x10 (сек)				8,4	8,7	9,6
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7



Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25
Метание мяча (м)	40	35	28	27	22	18

### По оздоровительной гимнастике

Тесты	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Комплексное упражнение (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мостик»)	+	+	+	+	+	+
Комплексное упражнение на бревне в равновесии	+	+	+	+	+	+
Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола)	ладони	кулаки	пальцы	ладони	кулаки	пальцы

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Учебным планом не предусмотрено.

#### 5.2.6 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

## 6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- Контрольная работа;
- Тест.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

### ***1,2,3,4,5,6 семестр***

Примерная тематика контрольных работ для оценки сформированности компетенции:

*УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.*

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

### ***Тематика заданий к самостоятельным и контрольной работам установлена в соответствии с представленными темами***

#### **Контрольная работа № 1**

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Гибкость и методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.) **Контрольная работа № 2**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Ловкость и методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.) **Контрольная работа № 3**

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Сила и методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической

гимнастики (8-10 упр.) Контрольная работа № 4

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).

2. Быстрота и методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.) Контрольная работа № 5

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

2. Выносливость и методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 6

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

2. Общая характеристика физических качеств, методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 7

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).

2. Гибкость и методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 8

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).

2. Оздоровительный бег - эффективная форма самостоятельных

занятий физическими упражнениями.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 9

1. Средства физического воспитания.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.

Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 10

1. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.
2. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 11

1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 12

1. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

2. Атлетическая гимнастика. Основы самостоятельных занятий.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 13

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной

релаксации.

2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 14

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 15

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры.

2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 16

1. Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, проверка и оценка ППФП).

2. Виды травм. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 17

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач. Место ППФП в системе физического

воспитания студентов. Содержание и средства ППФП.

2. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 18

1. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, монограмм, функциональных проб, тестов.

2. Биологические ритмы и работоспособность.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 19

1. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

2. Закаливание, как средство укрепления здоровья.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 20

1. Правила соревнований по избранному виду спорта.

2. Коррекция массы тела.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### Контрольная работа № 21

1. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.

2. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической

гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 22

1. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).

2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 23

1. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.

2. Коррекция массы тела.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 24

1. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, внеучебные).

2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 25

1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Контрольная работа № 26

1. Определение понятия «спорт». Массовый спорт, спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение.  
Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

Пример теста для оценки сформированности компетенции:

*УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.*

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

### **1. При самостоятельных занятиях на тренажёрах:**

1. заниматься по самочувствию
2. заниматься до «отказа»
3. проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием

### **2. При проведении занятий по кроссу:**

1. проводить занятия в лесу
2. оградить места расположения судейской бригады
3. оградить трассу в местах скопления зрителей, а также места старта и финиша

### **3. При групповом старте на короткие дистанции:**

1. бежать кратчайшим путём
2. бежать только по своей дорожке
3. бежать к учителю

**4. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих:**



1. могут всегда
2. категорически запрещено
3. могут по два человека

**5. При выполнении физических упражнений нужно:**

1. громко разговаривать, смеяться
2. быть внимательным и соблюдать тишину
3. мешать выполнять физические упражнения другим

**6. Выход учащихся из спортивного зала возможен:**

1. по необходимости
2. по желанию
3. по разрешению преподавателя

**7. Использовать неисправные тренажёры, спортивные снаряды, спортивное оборудование, заниматься на неподготовленных площадках:**

1. можно со страховкой
2. можно, соблюдая осторожность
3. нельзя

**8. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть:**

1. открытыми
2. заставлены матами или огорожены
3. обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

**9. Где нужно находиться во время упражнения в метании:**

1. на безопасном расстоянии слева
2. справа от метящего
3. за спиной

**10. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила лично гигиены:**

1. всегда
2. в редких случаях
3. иногда

**11. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте:**

1. нет
2. можно
3. можно, со страховкой

**12. Главная причина травматизма:**

1. не внимательность
2. нарушение дисциплины
3. нарушение формы одежды

**13. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?**

1. можно
2. можно, соблюдая осторожность
3. нельзя

**14. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:**

1. с разрешения руководителя
2. произвольно
3. с окончанием интереса

**15. Порядок выполнения изученных физических упражнений на гимнастических снарядах:**

1. самостоятельно
2. с тремя страхующими
3. со страхующим

**16. К циклическим видам спорта относятся спортивные дисциплины, в которых ...**

1. происходит соревнование спортсменов на скорость
2. спортсмены демонстрируют уровень развития своих силовых возможностей
3. движение спортсменов происходит по замкнутому кругу
4. спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета

**17. Когда длительность нагрузки спортсменов циклических видов спорта достигает нескольких часов, особое значение приобретает их обеспечение ...**

1. белковой пищей
2. свежим воздухом
3. жирной пищей
4. водой

**18. Темп (скорость) гонки у квалифицированного лыжника ...**

1. зависит от профиля дистанции и температуры воздуха и снега
2. зависит от смазки лыж и тренированности (функционального состояния)
3. лыжника-гонщика
4. существенно зависит, прежде всего, от длины пробегаемой дистанции

### **19. Все циклические виды спорта разделены на ...**

1. 2 зоны мощности (максимальная и минимальная)
2. 3 зоны мощности (большая, средняя и малая)
3. 4 зоны мощности (максимальная, субмаксимальная, большая и умеренная)

### **20. Спортивная ходьба относится к работе...**

1. повышенной интенсивности и максимально возможной скорости
2. средней интенсивности и большой скорости
3. умеренной интенсивности и сравнительно небольшой скорости
4. минимальной интенсивности и небольшой скорости

### **21. Задача развития волевых качеств лыжников-гонщиков решается путем ...**

1. проведения регулярных разъяснительных бесед
2. чтения специальной литературы
3. приближения условий тренировочных занятий к условиям деятельности
4. лыжника-гонщика на соревнованиях
5. создания максимально комфортных условий для тренировок

### **22. В циклических видах спорта при подготовке спортсменов максимальная сила наиболее эффективно улучшается при использовании, режимов работы мышц, а также метода электростимуляции, применяемых по методу повторных максимальных усилий**

1. изометрического
2. концентрического
3. плиометрического
4. изокинетического
5. эксцентрического

**23. В беге на короткие дистанции спортсмен выполняет работу в режиме**

1. анаэробном
2. смешанном
3. аэробном

**24. Высококвалифицированные лыжники-гонщики при прохождении дистанции потребляют кислорода (по Ю.Х. Кальюсто) ... менее квалифицированные**

1. на 15–20 % меньше, чем
2. на 5–10 % больше, чем
3. примерно столько же, что и

**25. Циклические виды спорта, в первую очередь, требуют ...**

1. большого расходования энергии
2. наличия профессионального спортивного инвентаря
3. умения распределять силы
4. способности надолго задерживать дыхание
5. наличия предрасположенности к риску

**26. Психологическая устойчивость, способность выносить большие нагрузки, преодолевать усталость и развивать силу воли ...**

1. имеют значение только в некоторых циклических видах спорта
2. в циклических видах спорта имеют немалое значение в
3. не являются приоритетными качествами спортсменов в циклических видах спорта

**27. В любом циклическом виде спорта суставы ...**

1. подвергаются сильному износу
2. укрепляются

3. подвергаются незначительному износу

**28. На тренировочных занятиях циклическими видами спорта суммарные затраты энергии для развития выносливости могут составлять ...**

1. 4000–6000 ккал
2. 7000–9000 ккал
3. 10000–12000 ккал

**29. По характеру работы мышц в спортивной подготовке выделяют ... метод развития силы, в котором мышца укорачивается с различной скоростью, зависящей от величины сопротивления**

1. концентрический
2. изокINETический
3. плиометрический
4. эксцентрический

**30. В циклических видах спорта преимущественно проявляется ...**

1. сила
2. ловкость
3. выносливость
4. сообразительность

**Тесты для практических занятий студентам очной формы обучения (основная и подготовительная группа)**

К выполнению зачетных требований, упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещавшие учебные занятия и получившие необходимую физическую подготовку.

**По атлетической гимнастике**

Тесты	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
В висе поднимание	12	10	8			

ног до касания перекладины (раз)						
Подтягивание в висе лежа (раз)				20	16	10
Подтягивание в висе (раз)	15	12	9			
Приседание на одной ноге, опора о стенку (раз)	20	18	15	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры (раз)	10	8	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	50	45	40	15	12	10
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	15	12	9			
Лежа на животе поднимание и опускание туловища на тренажере, руки за головой в «замок» (раз)				25	20	15
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти касаются мата (раз в мин.)	60	55	50	45	42	38
Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине руки закреплены (раз)				30	25	20
Прыжки на скакалке (раз 30 сек)	80	70	60	80	70	60
Комплексно-силовое упражнение (мин)	65	60	55	55	50	45

### По легкой атлетике

Тесты	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0	17,0
Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0	34,0
Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00	2.15
Бег 1000м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.50	4.00	4.10
Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50

Бег 3000 м. (мин, сек)	12.00	12.35	13.10			
Кросс 2000 м. (мин, сек)	8.10	8.35	9.15	11.50	12.15	12.50
Челн.бег 10x10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
Челн. Бег 3x10 (сек)				8,4	8,7	9,6
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25
Метание мяча (м)	40	35	28	27	22	18

### По оздоровительной гимнастике

Тесты	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Комплексное упражнение (кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, «мостик»)	+	+	+	+	+	+
Комплексное упражнение на бревне в равновесии	+	+	+	+	+	+
Упражнение на гибкость (наклон вперед до касания пола)	ладони	кулаки	пальцы	ладони	кулаки	пальцы

### Методика выполнения тестов для студентов основного и специального отделений.

**Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)** Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив



туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом. Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находится в движении до команды «Марш!». Сразу выпрямляется после старта.

**Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз)** Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты под углом 90 градусов, кисти рук на плечах, локти опущены. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Необходимо подниматься до положения сидя на полу (вертикально) и возвращаться в исходное положение. Подъем туловища выполняется из исходного положения лежа на спине, ноги удерживаются партнером, руки за головой в «замок», локти касаются опоры /для специальной медицинской группы/.

**Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)** Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

**Бег 2000, 3000м (мин)** Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

**Прыжок в длину с места (см)** Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Студент встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления студент должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5 см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Дело в том, что очень часто ступни смещаются вперед после касания пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Если перед прыжком студент наступает на линию (делает заступ), результат не засчитывается, а попытка учитывается.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** Сгибание и разгибание рук выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки прямые на ширине плеч кистями вперед, туловище и ноги составляют прямую линию, пальцы стоп упираются в пол / без опоры /. При сгибании рук необходимо касаться грудью пола. Не разрешается касаться опоры бедрами, изменять прямое положение туловища и ног, находиться в исходном положении более 3 секунд, разгибать руки поочередно. Темп выполнения произвольный. Упражнение не засчитывается, если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

**В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)** Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые

ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

**Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба – общей гибкости (см).** Упражнение выполняется из И.П.- основная стойка. Студент наклоняется вниз, стараясь коснуться ладонями (кулаками, пальцами), не сгибая колен и без рывков.

### **Критерии оценивания практических тестов.**

При *оценке техники выполнения двигательного действия в текущем учете успеваемости* традиционно руководствовались следующими критериями.

5 баллов: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, ребенок овладел формой движения; в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

4 баллов: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая связанность движений; в играх ребенок проявил себя недостаточно активным, ловким.

3 баллов: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно или вяло, недостаточно уверенно, допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх ребенок проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

## **6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### ***1,2,3,4,5 семестр***

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания,

выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

### **6 семестр**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

## **6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций**

### **6.3.1 Текущая аттестация**

#### **1,2,3,4,5,6 семестр**

Тема: Оздоровительная гимнастика.

### **Шкала оценки контрольной работы на примере освоения компетенций**

*УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.*

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

<b>Оценка</b>	<b>Характеристика сформированности компетенций</b>
5 «отлично»	<b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; <b>Умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития

	и физической подготовленности; <b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
4 «хорошо»	<b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; <b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; <b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
3 «удовлетворительно»	<b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; <b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; <b>Владеет:</b> не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
2 «неудовлетворительно»	<b>Не знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей

	<p>деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Не умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Не владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тема: Гимнастике, акробатика.

### Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

*УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.*

*УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности,</p>

	адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
4 «хорошо»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
3 «удовлетворительно»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p><b>Не знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность</p>

	<p>занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Не умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Не владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 6.3.2. Промежуточная аттестация

#### 6.3.2.2. Промежуточная аттестация

(зачет/дифференцированный зачет)

*1,2,3,4,5,6 семестр*

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
4 «хорошо»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность</p>



	<p>занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
3 «удовлетворительно»	<p><b>Знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Умеет:</b> не в полной мере оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеет:</b> не в полной мере приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
2 «неудовлетворительно»	<p><b>Не знает:</b> способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста; важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p><b>Не умеет:</b> оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Не владеет:</b> приемами и техниками психической</p>

	саморегуляции, владения собой и своими ресурсами; способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья (частично).
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **6.3.2.2. Промежуточная аттестация (экзамен)**

Не предусмотрен учебным планом

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

### **Основная литература**

1. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/925772>

2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1010174>

3. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/967799>

4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Баскетбол. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 76 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1010165>

5. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол. Методические рекомендации: Методическое руководство / Парыгина О.В. -

М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 44 с. - Режим доступа:  
<http://znanium.com/catalog/product/1010189>

### **Дополнительная литература**

1. Парыгина О.В. Элективные курсы по физической культуре. Методические рекомендации. — М.: Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 стр. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/966761>

2. Парыгина О.В. Элективные курсы по физической культуре. Методические рекомендации. — М.: Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 стр. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/966761>

3. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Специалитет) ISBN 978-5-16-103229-9 (online) - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/851547>

## **8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины**

### **8.1 Общесистемные требования**

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

<b>Учебный год</b>	<b>Наименование документа с указанием</b>	<b>Срок действия</b>
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

*Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ*

### **8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой

учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

#### **Современные профессиональные базы данных**

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/  
<http://www.edu.ru>
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>
- 4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier [https:// www.sciencedirect.com/](https://www.sciencedirect.com/)
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier [https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic](https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic)

#### **Информационные справочные системы**

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.
- 4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.
- 5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>
- 6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>
- 7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.
4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.