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: «Начальное образование»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2025

ЭП

Подписан цифровой подписью: Сакиева Фатима Нурдиновна
DN: C=RU, OU=Ректор, O=НЧОУ ВО АЛСИ, CN=Сакиева Фатима Нурдиновна, E=info@alsivuz.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2025.01.17 16:54:50+03'00'

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 утверждена на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 6 от 17 января 2025 г.)

Заведующий кафедрой _____ Н.В.Семенова

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

Авторы: Мальцев В.Г.

Для поступивших в 2022, 2021 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины 5
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО 6
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 6
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости 9
5. Содержание дисциплины 11
5.1. Тематическое планирование по дисциплины 11
5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения 11
5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения *Не предусмотрено учебным планом.* 14
5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения 14
5.2. Виды занятий и их содержание 16
5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий 16
5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий 18
5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий 33
5.2.4 Примерная тематика курсовых работ* 34
5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости 34
5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий 43
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 45
6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля 45
6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации 64
6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций ... 64
6.3.1 Текущая аттестация 64
6.3.2. Промежуточная аттестация 72
6.3.2.2. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 75
6.3.2.3. Промежуточная аттестация (экзамен) 75

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 75
8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины..... 77
8.1 Общесистемные требования 77
8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины..... 77
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ..... 79

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины:

Целью освоения учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуры» 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 культуры» 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.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компе-тенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция ком петенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-6. *Самоо рганиз*	*Способен управлять своим временем,*	***УК-6.1.*** *Применяет знание о своих ресурсах и их*	***Знать:*** *способы планирования свободного времени и*

ация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	*выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни*	*пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы* ***УК-6.2.*** *Понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда* ***УК-6.3.*** *Реализует намеченные цели деятельности с*	*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* ***Уметь:*** *оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата;* ***Владеть:*** *приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами.*

		учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ***УК-6.4.*** *Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата* ***УК-6.5.*** *Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые*	

		возможности для приобретения новых знаний и навыков	
УК-7. *Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)*	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	***УК-7.1.*** *Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни* ***УК-7.2.*** *Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной*	***Знать:*** *оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности;* ***Уметь:*** *определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;* ***Владеть:*** *способностью отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и*

		деятельности	*двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.*

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семестр	**Трудоемкость**		**Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам**				**СРС**		**Форма промежуточной аттестации**
	ЗЕ	часов	Лекции, *часов*	Практические занятия, *часов*	Лабораторные занятия, *часов*	Иные виды, *часов*	В период теоретического обучения, *часов*	В период сессии (контроль), *часов*	
Очная форма обучения									
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*
Заочная форма обучения									
2			*10*				*318*		*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 учеб-	**Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов***			**СРС**, *часов***	**Текущий контроль**
				лекции	практические	лабораторны		

			ных занятий лекционного и семинарского типа) ***часов***			е		
1 семестр								
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5	
2.	Туризм	9	4		4		5	
3.	Спортивные игры	11	6		6		5	
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5	
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контрольная работа
6.	Гимнастике, акробатика	9	4		4		5	тест
	Итого:	**56**	**26**		**26**		**30**	
2 семестр								
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5	
2.	Туризм	9	4		4		5	
3.	Спортивные игры	11	6		6		5	
4.	Атлетическая	9	4		4		5	

	гимнастика							
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контрольная работа
6.	Гимнастика, акробатика	9	4		4		5	тест
	Итого:	**56**	**26**		**26**		**30**	
3 семестр								
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5	
2.	Туризм	9	4		4		5	
3.	Спортивные игры	9	6		6		3	
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5	
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контрольная работа
6.	Гимнастика, акробатика	9	4		4		5	тест
	Итого:	**54**	**26**		**26**		**28**	
4 семестр								
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5	
2.	Туризм	9	4		4		5	
3.	Спортивные игры	9	6		6		3	
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5	
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контрольная

								работа
6.	Гимнастика, акробатика	9	4		4		5	тест
	Итого:	**54**	**26**		**26**		**28**	
5 семестр								
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5	
2.	Туризм	9	4		4		5	
3.	Спортивные игры	9	6		6		3	
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5	
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контрольная работа
6.	Гимнастика, акробатика	9	4		4		5	тест
	Итого:	**54**	**26**		**26**		**28**	
6 семестр								
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	4		4		5	
2.	Туризм	9	4		4		5	
3.	Спортивные игры	9	6		6		3	
4.	Атлетическая гимнастика	9	4		4		5	
5.	Оздоровительная гимнастика	9	4		4		5	Контрольная работа
6.	Гимнастика, акробатика	9	4		4		5	тест

	Итого:	**54**	**26**		**26**		**28**	

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 трудоем-кость*, *часов***	**Из них аудиторной контактной работы** (для прове-дения учеб-ных занятий лекционного и семи-нарского типа) ***часов***	**Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов***			**СРС**, *часов***	**Текущий контроль**
				лекции	практи-ческие	лабора-торные		
2 семестр								
1.	Легкая атлетика,	55	2	2			53	

	подвижные игры							
2.	Туризм	55	2	2			53	
3.	Спортивные игры	55	2	2			53	
4.	Атлетическая гимнастика	55	2	2			53	
5.	Оздоровительная гимнастика	54	1	1			53	Контрольная работа
6.	Гимнастика, акробатика	54	1	1			53	тест
	Итого:	**328**	**10**	**10**			**318**	

** 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 занятия лекционного и семинарского типа	8
Подготовка к текущему контролю	6

Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
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
ИТОГО СРО:	30

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 занятия лекционного и семинарского типа	8
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
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
ИТОГО СРО:	30

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 дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
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
ИТОГО СРО:	28

4 семестр

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

нового материала до его изложения на занятиях)	
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
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
ИТОГО СРО:	28

5 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 занятия лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	

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
ИТОГО СРО:	28

6 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 занятия лекционного и семинарского типа	6
Подготовка к текущему контролю	6
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
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
ИТОГО СРО:	28

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

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
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 занятия лекционного и семинарского типа	50
Подготовка к текущему контролю	45
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	
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
ИТОГО СРО:	314

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 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	60	55	50	45	42	38

опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти касаются мата (раз в мин.)						
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 10х10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
Челн. Бег 3х10 (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. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное

обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

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.

Тесты для текущей аттестации

Теоретическое тестирование для студентов очной и заочной форм обучения

Выберите правильный ответ:

1.Физическая культура - это:

а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;

б) регулярные занятия по укреплению здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий из различных видов спорта;

в) явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;

г) педагогический процесс, направленный на достижение всесторонней физической подготовки, необходимой для трудовой или соревновательной деятельности.

2. Физическая культура личности характеризуется:

а) навыками и умениями в проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организации туристских походов и активного досуга с использованием спортивных игр и соревнований;

б) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, правилах контроля над индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью; в) уровнем развития

физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного из видов спорта;

г) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности, владении знаниями и умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий физическими упражнениями и спортом.

3. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;

б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения, положительно сказываются на развитии умственных, эстетических и нравственных качеств человека;

в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм здорового образа жизни;

г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовке к участию в соревнованиях. Правильные ответы: 1-в, 2-г, 3-б

4.Перечислить основные физические (двигательные качества):

а) быстрота, нравственность, сила воли, гибкость, ловкость;

б) быстрота, выносливость, сила воли, гибкость, ловкость;

в) быстрота, выносливость, сила.

5. При какой частоте сердечных сокращений (ЧСС) появляются наилучшие возможности для тренировки сердца:

а) 200-240 уд./мин.;

б) свыше 180 уд./мин.;

в) 130-180 уд./мин.

6. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды называется:

а) реакцией;

б) релаксацией;

в) адаптацией.

7. Подсчет показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) называется:

а) динамометрией;

б) антропометрией;

в) пульсометрией.

8. Доступным показателями самоконтроля являются:

а) пульс и уровень артериального давления;

б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;

в) рост и масса.

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;

в) процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями.

10. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:

а) здоровый образ жизни;

б) здоровый стиль жизни;

в) здоровье.

11. Назовите способ предупреждения болезней:

а) удаление внешних причин;

б) укрепление здоровья;

в) удаление внешних причин и укрепление организма.

12. Назовите источники происхождения болезней:

а) состояние человеческого организма;

б) внешние причины, воздействующие на организм;

в) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.

13. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

а) общая физическая подготовка (ОФП):

б) специальная физическая подготовка (СФП);

в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

14. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

а) общая физическая подготовка (ОФП)

б) специальная физическая подготовка (СФП);

в) профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

15. Направленности специальной физической подготовки (СФП)

а) спортивная подготовка и профессионально-прикладная физическая подготовка;

б) профессионально-прикладная физическая подготовка и общая физическая подготовка (ОФП);

в) спортивная подготовка и общая физическая подготовка (ОФП)

16.Спорт это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

в) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека;

17. Вид спорта это:

а) конкретное предметное соревновательное упражнение;

б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

в) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая;

18. При выборе, каким видом спорта заниматься основным критерием является:

а) активный отдых;

б) укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения;

в) достижение наивысших спортивных результатов;

19. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

а). Древний Рим;

б). Греция;

в). Китай.

20. Каковы причины появления античных Олимпийских игр?

а). Олимпийские игры появились как религиозный языческий праздник в честь бога Зевса; б). Олимпийские игры были созданы для демонстрации силы, ловкости и смелости атлетов;

в). Олимпийские игры были созданы для укрепления экономических, политических и культурных связей с другими народами.

21. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр?

а). 1896 г.;

б). 776 г. до н. э.;

в). 520 г. до н. э.

22. Волейбол – переводится с английского как…

а) ручной мяч

б) отбивать на лету мяч

в) мяч над сеткой

23. Когда возникла эта игра?

а) 1886 год

б) 1895 год

в) 1903 год

24. Как звали создателя игры?

а) Морган Фримен;

б) Джон Морган;

в) Уильям Морган

25.Самоконтроль – это:

а) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;

б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнений и спорта;

в) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физкультурой и спортом;

26. Доступными показателями самоконтроля являются:

а) пульс и уровень артериального давления;

б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;

в) рост, масса тела

3.Показатели самоконтроля:

а) внешние-внутренние;

б) объективные-субъективные;

в) регулярные-нерегулярные.

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 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 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	15	12	9			

брусьях (раз)						
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 10х10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
Челн. Бег 3х10 (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 подают 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 внимательнее 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 виса 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.

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	**Знает:** 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;

	Умеет: 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; **Владеет:** 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»	**Знает:** 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; **Умеет:** 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; **Владеет:** 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»	**Знает:** 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; **Умеет:** 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; **Владеет:** 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»	**Не знает:** 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; **Не умеет:** 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; **Не владеет:** 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).

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»	**Знает:** 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; **Умеет:** 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; **Владеет:** 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»	**Знает:** 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; **Умеет:** 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; **Владеет:** 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»	**Знает:** 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; **Умеет:** 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; **Владеет:** 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»	**Не знает:** 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; **Не умеет:** 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; **Не владеет:** 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).

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»	**Знает:** 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; **Умеет:** 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; **Владеет:** 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»	**Знает:** 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;

	Умеет: 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; **Владеет:** 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»	**Знает:** 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; **Умеет:** 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; **Владеет:** 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»	**Не знает:** 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; **Не умеет:** 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; **Не владеет:** 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).

6.3.2.2. Промежуточная аттестация (экзамен)

Не предусмотрен учебным планом

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

Б1.В.ДВ.01.01	Гимнастика	***Основная***
		Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1859808
		Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1940910
		Дополнительная
		Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1945375
		Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики : монография /

		А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов ; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1031851
		Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378
		Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816527
Б1.В.ДВ.01.02	Легкая атлетика	***Основная***
		Сидорова, Е. Н. 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. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/967799
		Забелина, Л. Г. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/549320
		Дополнительная
		Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378
		Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-

		методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816527
Б1.В.ДВ.01.03	Подвижные игры	***Основная***
		Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1940910
		Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816527
		Парыгина, О. В. Элективные курсы по физической культуре : методические рекомендации / О. В. Парыгина. — Москва : Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/966761
		Дополнительная
		Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. - 80 с. - ISBN 978-5-7782-3932-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1866302
		Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Ш. З. Хуббиев, С. М. Лукина, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская.— Санкт-Петербург : Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2018.

		— 272 с. - ISBN 978-5-288-05785-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1000483
		Кузьмин, В.А. Специфика и особенности занятий физической культурой со студентами различного уровня двигательной подготовленности (на примере бокса) : монография / В.А. Кузьмин, М.Д. Кудрявцев. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-3942-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1031831

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	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/

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier 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.