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

Факультет высшего образования
Кафедра гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.В.ДВ. 01.01 Общая физическая подготовка»

| | |
|---|---|
| **Направление подготовки:** | 44.03.01 Педагогическое образование |
| **Направленность (профиль):** | Начальное образование |
| **Квалификация выпускника:** | бакалавр |
| **Форма обучения:** | очная, заочная |

Подписан: 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
Местоположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2024.05.24 11:21:27+03'00'

Армавир, 2024

Автор: к.пед.н., доцент Семенова Н.В.

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от «22» февраля 2018 г. № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

При разработке РПД в основу положен учебный план направленности (профиля) «Начальное образование»

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и медико-биологических дисциплин (протокол № 9 от «24» мая 2024 г.)

Зав. кафедрой к.пед.н., доцент Н.В. Семенова

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ


| № п/п | Наименование раздела РПД | Страница |
|---|---|---|
| 1. | Цели и задачи освоения учебной дисциплины | 4 |
| 2. | Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО | 4 |
| 3. | Планируемые результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 4. | Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости | 6 |
| 5. | Содержание дисциплины | 7 |
| 6. | Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 14 |
| 7. | Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 21 |
| 8. | Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины | 22 |
| 9. | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 24 |

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре: общая физическая подготовка»:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей 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.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

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

Дисциплина относится к обязательной части, Блока 1 «Дисциплины (модули)», элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Освоение дисциплины является основой для изучения последующих дисциплин учебного плана, успешной реализации программ практик и подготовки к государственной итоговой аттестации.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК-7** | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. |

| | | |
|---|---|---|
| | | УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

## 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЕЕ ТРУДОЕМКОСТИ

| **Семестр** | **Трудоемкость** | | **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* | | | | | | | | | |
| 2 | - | 76 | - | 54 | - | - | 22 | | Зачет с оценкой |
| *Заочная форма обучения* | | | | | | | | | |
| 2 | - | 76 | - | 2 | - | - | 70 | 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 ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

| № п/п | Разделы курса, темы | Общая трудоем-кость, *часов* | Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекцион-ного и семинарского типа) *часов* | Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов* | | | СРС, *часов* | Текущий рубежный контроль |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | лекции | практические | лабораторные | | |
| 1. | Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями | 4 | 2 | - | 2 | | 2 | |
| 2. | Гимнастика | 10 | 8 | - | 8 | | 2 | Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, гимнастике |
| 3. | Подвижные игры | 8 | 4 | - | 4 | | 4 | |
| 4. | Легкоатлетические упражнения | 16 | 14 | - | 14 | | 2 | |
| 5. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 8 | 6 | - | 6 | - | 2 | |
| 6. | Комплексы упражнений оздоровительной физической | - | - | - | - | - | - | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | культуры. | | | | | | | |
| 7. | Комплекс упражнений корригирующие гимнастики | 6 | 4 | - | 4 | | 2 | |
| 8. | Туризм | 6 | 4 | - | 4 | | 2 | |
| 9. | Акробатические упражнения | 8 | 6 | - | 6 | | 2 | |
| 10. | Комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств (атлетическая гимнастика) | 8 | 6 | - | 6 | | 2 | |
| | контроль | 2 | | | | | | |
| | Всего | 76 | 54 | | 54 | | 20 | |

* 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

**5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения**

| № п/п | Разделы курса, темы | Общая трудоем-кость, *часов* | Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекцион-ного и семинарского типа) *часов* | Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов* | | | СРС, *часов* | Текущий рубежный контроль |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | лекции | практические | лабораторные | | |
| 1. | Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями | 4 | 2 | - | 2 | | 2 | |
| 2. | Гимнастика | 10 | | - | - | | 10 | Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, гимнастике |
| 3. | Подвижные игры | 8 | | - | - | | 8 | |
| 4. | Легкоатлетические упражнения | 16 | | - | - | | 16 | |
| 5. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | 8 | | - | - | - | 8 | |
| 6. | Комплексы упражнений оздоровительной физической | - | - | - | - | - | 2 | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | культуры. | | | | | | | |
| 7. | Комплекс упражнений корригирующие гимнастики | 6 | | - | | | 6 | |
| 8. | Туризм | 6 | | - | | | 6 | |
| 9. | Акробатические упражнения | 8 | | - | | | 8 | |
| 10. | Комплексы упражнений с использованием тренажерных устройств (атлетическая гимнастика) | 8 | | - | | | 8 | |
| | контроль | 4 | | | | | | |
| | Всего | 76 | 2 | | 2 | | 70 | |

* 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**

**Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом**

**1.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий**

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.***

*Тема*: Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Подготовка мест занятий и инвентаря.
2) Спортивная экипировка.
3) Общие правила поведения во время занятий физической культурой и спортом.
4) Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.
5) Требования безопасности во время занятий гимнастикой.
6) Требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2.***

*Тема*: Гимнастика

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Строевые приемы
2) Передвижения
3) Перестроения и построения
4) Размыкания и смыкания

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.***

*Тема*: Гимнастика

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета
2) Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений со скакалкой
3) Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на скамейке
4) Выполнение комплекса упражнений со скамейкой
5) Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в парах

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.***

*Тема*: Гимнастика

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета
2) Проведение комплекса общеразвивающих упражнений со скакалкой
3) Проведение комплекса общеразвивающих упражнений на скамейке
4) Проведение комплекса упражнений со скамейкой
5) Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в парах

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5.***

*Тема*: Подвижные игры

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Эстафета – приветствие;
2) Эстафета лыжников;
3) Эстафета хоккеистов;
4) Эстафета футболистов;
5) Эстафета бомбардиров;
6) Эстафета фигуристов;

7) Конкурс капитанов.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6.***

*Тема: Легкая атлетика.*

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
2) Краткая характеристика бега на короткие дистанции.
3) Совершенствование техники бега по прямой.
4) Воспитание скоростно-силовых качеств.
5) Подвижные игры.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7.***

*Тема: Легкая атлетика.*

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
2) Совершенствование техники бега по прямой.
3) Совершенствоватние техники бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
4) Развитие скоростно-силовых качеств, координационных способностей.
5) Подвижные игры.
6) Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.***

*Тема:* Комплексы упражнений на развитие физических качеств

*. Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
2) Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие силы (без отягощений с отягощениями).
3) Подвижные игры.
4) Выполнение контрольных нормативов.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-11.***

*Тема*: Комплекс корригирующих упражнений.

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

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

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12-13.***

*Тема*: Туризм.

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

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

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14-15.***

*Тема*: Акробатические упражнения.

*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) Подвижные игры.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16-17.***

*Тема*: Атлетическая гимнастика.

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
2) Комплекс упражнений, направленных на развитие силы (отжимание от пола, гимнастической скамейки, шведской стенки, с колен; подтягивание на перекладине: обычным хватом, узким, широким; приседание с набивным мячом; приседание у шведской стенки: опора сзади, сбоку, на одной, двух ногах, с партнером.
3) Подвижные игры.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 18-19.***

*Тема*: Атлетическая гимнастика.

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
2) Закреплять комплекс упражнений, направленных на развитие силы (упражнения на пресс: на полу, наклонной доске, шведской стенке, с партнером; упражнения на статическое напряжение мышц; поднимание ног в висе на перекладине; прыжки с ноги на ногу через предметы; прыжки от черты к черте по диагонали)
3) Подвижные игры.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 20-21.***

*Тема*: Атлетическая гимнастика.

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
2) Закреплять комплекс упражнений, направленных на развитие силы (толкание «тележки», передний партнер дает толкать себя медленно вперед; преодоление сопротивления: партнеры лицом друг к другу, руки в плечи, пытаются сдвинуть противника за линию в 4-5 м от каждого из них, руки прямые, в сторону не отклоняться; 2 серии силовых упражнений: отжимание, прыжок, поднимание туловища в среднем и максимальном темпе; тройной прыжок с места; прыжки в упоре лежа; Работа в умеренном режиме: отжимание 2 по 20 повторений, поднимание туловища 2 по 25 повторений, приседание «пистолет» 2 по 5 повторений).
3) Выполнение контрольных нормативов.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 22-24.***

*Тема: Легкая атлетика.*

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
2) Низкий старт в беге на короткие дистанции.
3) Совершенствоватние техники бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
4) Бег на короткие дистанции.
5) Метание гранаты с места и с разбега.
6) Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 25-26.***

*Тема: Легкая атлетика.*

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.

2) Прыжки в длину с места с акцентированным отталкиванием.
3) Эстафетный бег: виды эстафет, передача эстафеты.
4) Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.

***ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 27.***

*Тема: Легкая атлетика.*

*Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:*

1) Комплекс общеразвивающих упражнений.
2) Развитие быстроты в беге на короткие дистанции.
3) Эстафеты с бегом и прыжками.
4) Подвижные игры.
5) Выполнение контрольного норматива – бег на 200 м.

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

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

**5.2.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы (проекты) 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)*:

| Вид самостоятельной работы | Примерная трудоемкость |
|---|---|
| Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа | 10 |
| Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях) | - |
| Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа | 8 |
| Подготовка к текущему контролю | 2 |
| 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. | - |
| Проектная деятельность по темам дисциплины | - |
| Решение кейсов, задач, расчетных работ | - |
| Подготовка к промежуточной аттестации | - |
| ИТОГО СРО: | 20 |

**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 МАТЕРИАЛЫДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

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

- Выполнение контрольных нормативов по ОФП;
- Выполнение контрольных нормативов по гимнастике.

**Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине**

*Примерный перечень заданий контрольных работ для оценки сформированности компетенций УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»*

**Контрольные нормативы по 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 |

**Контрольные нормативы 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 |

**Темы рефератов (презентаций) для самостоятельной работы**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. 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.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика ее развития.
14. Быстрота и методика ее развития.
15. Выносливость и методика ее развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

**6.2 Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачет с оценкой)**

1 Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2 Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
3 Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
4 Оздоровительный бег - эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5 Атлетическая гимнастика.
6 Коррекция массы тела.
7 Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
8 Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
9 Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
11 Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
12 Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
13 Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
14 Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
15 Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
16 Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
17 Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
18 Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19 Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
20 Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
21 Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.

### 6.3. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

#### 6.3.1. Текущая аттестация

*Шкала оценивания степени сформированности компетенций УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»*

| Оценка | Характеристика сформированности компетенций |
|---|---|
| *УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.* | |
| «зачтено» | двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся овладел формой движения; в играх проявил большую активность, |

| | |
|---|---|
| | находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила |
| «не зачтено» | двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся обнаружил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (команде). |
| *УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.* | |
| «зачтено» | Обучающийся объясняет и показывает упражнения, владеет терминологией; подбор упражнений соотнесен с предстоящей основной деятельностью на занятии, а в основу предложенного комплекса положены нестандартные идеи. |
| «не зачтено» | нет логической последовательности в подборе упражнений, обучающийся не владеет специальной терминологией; низкое качество демонстрации упражнений. |

### 6.3.2. Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)

| **Оценка** | **Характеристика сформированности компетенций** |
|---|---|
| *УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.* | |
| «зачтено» | Знает методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, умеет оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |
| «не зачтено» | Не знает методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, не умеет оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |
| *УК-7.2. Владеет технология здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.* | |
| «зачтено» | Знает основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки, владеет навыками и опытом составления комплексов физических |

| | |
|---|---|
| | упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |
| «не зачтено» | Не знает основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки, не владеет навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья |

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:*

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 270 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49867.html
2. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053.html
3. Витун, Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие / Е.В. Витун, В.Г. Витун ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 111 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481819 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1674-9. – Текст : электронный.
4. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст : электронный.
5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.Н. Зуев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российская таможенная академия, 2016. — 132 c. — 978-5-9590-0882-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/69779.html
6. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс] / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 16 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63352.html

*ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:*

1. Мрочко О.Г. Физическая культура [Электронный ресурс] : методические рекомендации по подготовке рефератов / О.Г. Мрочко. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московская государственная академия водного транспорта, 2016. — 30 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65688.html

2. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — 978-5-9227-0636-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/63642.html

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Общесистемные требования

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек

*Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ* https://alsivuz.ru/eios/.

Адрес официального сайта НЧОУ ВО АЛСИ https://alsivuz.ru/.

**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 учебных занятий, предусмотренных ОПОП, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Состав оборудования и технических средств обучения отражен в сведениях о наличии оборудованных учебных кабинетов / объектов для практических занятий в НЧОУ ВО АЛСИ и размещен на официальном сайте вуза в открытом доступе.

Для проведения учебных занятий предлагаются наборы демонстрационного оборудования, в том числе цифрового и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации в соответствии с содержанием данной рабочей программы.

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.

### 8.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.

Вуз обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства. Его состав отражен в реестре программных продуктов, используемых в процессе реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования - программ бакалавриата на основании открытого лицензионного соглашения, а также в соответствии с заключенными договорами. Реестр размещается в ЭИОС и вуза и подлежит обновлению (при необходимости), но не реже одного раза в год.

### 8.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

*Современные профессиональные базы данных*

1. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
2. Национальная электронная библиотека (НЭБ) https://rusneb.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU https://www.elibrary.ru/
4. Научная электронная библиотека «Киберленинка» - https://cyberleninka.ru/
5. Научная педагогическая электронная библиотека им. К. Д. Ушинского http://elib.gnpbu.ru/
6. Библиотека «Руниверс» https://runivers.ru/about/ru/
7. Педагогическая библиотека https://pedlib.ru/user/
8. БИБЛИОТЕКАРЬ.ру http://www.bibliotekar.ru/

9. Университетская электронная библиотека «Infolio» http://infoliolib.info/
10. БиблиоРоссика http://www.bibliorossica.com/

*Информационные справочные системы*

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов https://fgos.ru/
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
5. Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru
6. Грамота.Ру: справочно-информационный портал «Русский язык» – http://www.gramota.ru

## 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 (семинарские) занятия.
4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

Для успешного освоения данной дисциплины студенту необходимо:

- посетить практические занятия, в ходе которых активно осваивать теоретическую информацию, выполнять упражнения, овладевать техникой и тактикой спортивных дисциплин,
- по указанию преподавателей вести необходимые записи в рабочих тетрадях,
- своевременно выполнять отчетные задания и сдавать контрольные нормативы,
- выполнить зачетные требования.