

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.01 «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»

Направление подготовки 45.03.02-Лингвистика

(уровень бакалавриата)

Направленность (профиль) образовательной программы «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

Форма обучения – очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: **Бакалавр**

Армавир, 2023

Содержание

Обоснование рабочей программы дисциплины	2
1. Цели освоения учебной дисциплины	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины.....	5
5. Содержание дисциплины:.....	6
5.1 Структура учебной дисциплины.....	6
5.2. Виды занятий и их содержание.....	9
5.2.1 Содержание теоретической части дисциплины	10
5.2.2 Тематика практических занятий	11
5.2.3 Задания для СРС	15
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	17
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	20
7.1. Паспорт фонда оценочных средств	21
7.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	21
7.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же шкал оценивания	22
7.4 Типовые задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	29
7.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....	34
7.5.1 Сводный перечень обобщенных критериев оценки разных форм контроля.....	35
7.5.2 Средства оценивания для промежуточной и текущей аттестации	42
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	45
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины	55
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	66
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	84
12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	85
13 Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	86
14. Перечень лицензионного программного обеспечения.....	87

Обоснование рабочей программы дисциплины (модуля)

Рабочая программа по дисциплине Б1.В.ДВ.01 «Элективные курсы по физической культуре» разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 7 августа 2014 г. № 940;

- учебным планом по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика, направленность (профиль) образовательной программы «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур».

Для обучающихся набора:

2019 года.

Автор (составитель): Мальцев В.Г., преподаватель кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры отечественной и зарубежной филологии (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____ /Л.В. Федотова

Цели освоения учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студентов 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.

Основными частями структуры физической культуры личности студента являются содержательно-операциональный, практико-деятельностный, мотивационный и эмоционально-волевой компоненты.

Задачи дисциплины:

- 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. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

общекультурные компетенции (ОК):

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК -8);

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной

целевой направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Владеть:

знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях;
- формирования здорового образа жизни.

3. Указание места дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре**» относится к вариативной части образовательной программы по данному направлению подготовки и направлена на расширение и (или) углубление компетенций, установленных образовательным стандартом, а также на формирование у обучающихся компетенций, установленных организацией дополнительно к компетенциям, установленным образовательным стандартом. Содержание вариативной части формируется в соответствии с направленностью образовательной программы.

4. Объем дисциплины (модуля) (в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Таблица 1 - Выписка из учебного плана

Очная форма обучения

Семестр	Трудоемкость		Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаб. раб., час.	СРС, час	Форма аттестации, часы на аттестацию
	зач. ед.	час					
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	Диф. зачет
Итого		328		156	-	172	
в т.ч. в интерактивной форме ¹			20%				

Заочная форма обучения

Курс	Трудоемкость		Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаб. раб., час.	СРС, час	Форма аттестации, часы на аттестацию
	зач. ед.	час					
1		328	10		-	314	Зачет с оц(4)
в т.ч. в интерактивной форме ²			20%	-	-		

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий):

5.1 Структура учебной дисциплины

Таблица 2 - Тематический план дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел курса, темы занятий	Всего часов	Всего ауд. ч.	Из них			СРС
				Лекц.	Прак.	Лаб.	
1.	Легкая атлетика, подвижные	58	26		26		32

¹ Для РПД, разработанных с ФГОС ВО, интерактивные часы в данной таблице не прописываются

² Для РПД, разработанных с ФГОС ВО, интерактивные часы в данной таблице не прописываются

	игры						
2.	Туризм	54	26		26		28
3.	Спортивные игры	54	26		26		28
4.	Атлетическая гимнастика	54	26		26		28
5.	Оздоровительная гимнастика	54	26		26		28
6.	Гимнастике, акробатика	54	26		26		28
	Итого часов	328	156		156		172

Очная форма обучения

1 семестр

№ п/п	Раздел курса, темы занятий	Всего часов	Всего ауд. ч.	Из них			СРС
				Лекц.	Прак.	Лаб.	
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	10	5		5		5
2.	Туризм	10	5		5		5
3.	Спортивные игры	10	5		5		5
4.	Атлетическая гимнастика	10	5		5		5
5.	Оздоровительная гимнастика	10	3		3		5
6.	Гимнастике, акробатика	6	3		3		5
	Итого часов	56	26		26		30

Очная форма обучения

2 семестр

№ п/п	Раздел курса, темы занятий	Всего часов	Всего ауд. ч.	Из них			СРС
				Лекц.	Прак.	Лаб.	
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	10	5		5		5
2.	Туризм	10	5		5		5
3.	Спортивные игры	10	5		5		5
4.	Атлетическая гимнастика	10	5		5		5
5.	Оздоровительная гимнастика	10	3		3		5
6.	Гимнастике, акробатика	6	3		3		5
	Итого часов	56	26		26		30

Очная форма обучения

3 семестр

№ п/п	Раздел курса, темы занятий	Всего часов	Всего ауд. ч.	Из них			СРС
				Лекц.	Прак.	Лаб.	
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	5		5		5
2.	Туризм	9	5		5		5
3.	Спортивные игры	9	5		5		5

4.	Атлетическая гимнастика	9	5		5		5
5.	Оздоровительная гимнастика	9	5		5		4
6.	Гимнастике, акробатика	9	1		1		4
	Итого часов	54	26		26		28

Очная форма обучения

4 семестр

№ п/п	Раздел курса, темы занятий	Всего часов	Всего ауд. ч.	Из них			СРС
				Лекц.	Прак.	Лаб.	
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	5		5		5
2.	Туризм	9	5		5		5
3.	Спортивные игры	9	5		5		5
4.	Атлетическая гимнастика	9	5		5		5
5.	Оздоровительная гимнастика	9	5		5		4
6.	Гимнастике, акробатика	9	1		1		4
	Итого часов	54	26		26		28

Очная форма обучения

5 семестр

№ п/п	Раздел курса, темы занятий	Всего часов	Всего ауд. ч.	Из них			СРС
				Лекц.	Прак.	Лаб.	
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	5		5		5
2.	Туризм	9	5		5		5
3.	Спортивные игры	9	5		5		5
4.	Атлетическая гимнастика	9	5		5		5
5.	Оздоровительная гимнастика	9	5		5		4
6.	Гимнастике, акробатика	9	1		1		4
	Итого часов	54	26		26		28

Очная форма обучения

6 семестр

№ п/п	Раздел курса, темы занятий	Всего часов	Всего ауд. ч.	Из них			СРС
				Лекц.	Прак.	Лаб.	
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	9	5		5		5
2.	Туризм	9	5		5		5
3.	Спортивные игры	9	5		5		5
4.	Атлетическая гимнастика	9	5		5		5
5.	Оздоровительная гимнастика	9	5		5		4
6.	Гимнастике, акробатика	9	1		1		4
	Итого часов	54	26		26		28

Заочная форма обучения

1 курс

№ п/п	Раздел курса, темы занятий	Всего часов	Всего ауд. ч.	Из них			СРС
				Лекц.	Прак.	Лаб.	
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	66	2		2		60
2.	Туризм	51	1		1		51
3.	Спортивные игры	53	3		3		51
4.	Атлетическая гимнастика	52	2		2		50
5.	Оздоровительная гимнастика	51	1		1		51
6.	Гимнастике, акробатика	51	1		1		51
Контроль		4					
Итого часов		328	10		10		314

5.2. Виды занятий и их содержание

6. Планы и содержание практических занятий.

1 год обучения

1 семестр

Практическое занятие № 1.

Тема. Легкая атлетика. Основные задания и вопросы:

- 1.Правила соревнований.
- 2.Методика организации занятий.

Практическое занятие № 2.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Обучить технике бега по прямой.
- 4.Развивать скоростно-силовые качества.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 3.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Обучить технике бега по прямой.
- 4.Развивать скоростно-силовые качества.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 4.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Обучить технике бега по прямой.
4. Обучить технике бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
5. Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности.
6. ОФП.
7. Подвижные игры.
8. Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.

Практическое занятие № 5.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Обучить технике бега по прямой.
4. Обучить технике бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
5. Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности.
6. ОФП.
7. Подвижные игры.

Практическое занятие № 6.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
3. Обучить технике бега по виражу.
4. Обучить финишу на коротких дистанциях.
5. Обучить технике специальных беговых упражнений.
6. Развивать скоростно-силовые качества.
7. ОФП.
8. Подвижные игры.

Практическое занятие № 7.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
4. Обучить технике бега по виражу.
5. Обучить финишу на коротких дистанциях.
6. Обучить технике специальных беговых упражнений.
7. Развивать скоростно-силовые качества.
8. ОФП.
9. Подвижные игры.
10. Выполнение контрольного норматива – бег 200 м.

Практическое занятие № 8.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на средние дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Обучить технике специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.

6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 9.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на средние дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
- 3.Обучить технике специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать специальные двигательные качества.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 10.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на средние дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
- 3.Обучить технике специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать специальные двигательные качества.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.
- 7.Выполнение контрольного норматива – бег 500 м.

Практическое занятие № 11.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
- 3.Обучить технике специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать общую выносливость.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 12.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
- 3.Обучить технике специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать общую выносливость.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 13.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
- 3.Обучить технике специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать общую выносливость.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 14.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
- 3Обучить технике специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать общую выносливость.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.
- 7.Выполнение контрольного норматива – бег на 1000 м.

Практическое занятие № 15.

Тема: Легкая атлетика. Обучение бегу на длинные дистанции.

Инновационная форма обучения: учебная дискуссия

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
- 3Обучить технике специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать общую выносливость.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – кросс (2000 м., 3000 м.)

Практическое занятие № 16.

Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 17.

Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 18.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 19.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике перемещений, постановок, поворотов.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать координационные способности.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 20.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике перемещений, постановок, поворотов.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать координационные способности.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

Практическое занятие № 21.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике передачи мяча на месте.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

Практическое занятие № 22.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике ловли-передачи мяча в движении.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.
- 6.Выполнение норматива – ловля и передача мяча.

Практическое занятие № 23.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике ведения мяча.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

Практическое занятие № 24.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике ведения мяча.
- 3.ОФП.

- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

Практическое занятие № 25. (2 часа)

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике ведения мяча.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

Практическое занятие № 26. (2 часа)

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике штрафного броска.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

Практическое занятие № 27.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике броска мяча в корзину в движении.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.
- 6.Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

Практическое занятие № 28.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 29.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

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

- 4.Подвижные игры.
- 5.Выполнение контрольных нормативов.

Практическое занятие № 30.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 31.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 32.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 33.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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.

Практическое занятие № 34.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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.

Практическое занятие № 35.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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.

1 год обучения

2 семестр

Практическое занятие № 36.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Беседа о роли и месте занятий волейбола в физическом воспитании студентов.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 37.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике перемещения волейболистов.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 38.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике верхней передачи мяча двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 39.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике верхней передачи мяча двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 40.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике нижней передачи мяча двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 41.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике нижней передачи мяча двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.
- 5.Выполнение контрольного норматива – передача мяча двумя руками.

Практическое занятие № 42.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике переприему мяча снизу двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 43.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике переприему мяча снизу двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 44.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике переприему мяча сверху двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 45.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Обучить технике переприему мяча сверху двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.
- 5.Выполнение контрольного норматива – прием мяча сверху, снизу двумя руками.

Практическое занятие № 46.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 47.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 48.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 49.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 50.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 51.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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

Практическое занятие № 53.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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.

Практическое занятие № 54.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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.

Практическое занятие № 55.

Тема: Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике прыжка в длину с места.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 56.

Тема: Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике прыжка в длину с места.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.

Практическое занятие № 57.

Тема: Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике прыжка в длину с разбега.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 58.

Тема: Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике прыжка в длину с разбега.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

6.Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.

Практическое занятие № 59.

Тема: Легкая атлетика. Обучить технике бега по пересеченной местности.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике бега по пересеченной местности.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 60.

Тема: Легкая атлетика. Обучить технике бега по пересеченной местности.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике бега по пересеченной местности.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 61.

Тема: Легкая атлетика. Обучить технике бега по пересеченной местности.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике бега по пересеченной местности.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 6.Подвижные игры.
- 7.Выполнение контрольного норматива – кросс.

Практическое занятие № 62.

Тема: Легкая атлетика. Обучение эстафетному бегу.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике эстафетного бега.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 63.

Тема: Легкая атлетика. Обучение эстафетному бегу.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике эстафетного бега.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 64.

Тема: Легкая атлетика. Обучение эстафетному бегу.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.

- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике эстафетного бега.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива.

Практическое занятие № 65.

Тема: Легкая атлетика. Обучение метанию мяча.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике метания мяча.
- 4.Развивать координацию, ловкость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 66.

Тема: Легкая атлетика. Обучение метанию мяча.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике метания мяча.
- 4.Развивать координацию, ловкость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 67.

Тема: Легкая атлетика. Обучение метанию мяча.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике метания мяча.
- 4.Развивать координацию, ловкость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива – метание мяча.

Практическое занятие № 68.

Тема: Легкая атлетика. Обучение технике кроссового бега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике кроссового бега.
- 4.Развивать координацию, общую выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 69.

Тема: Легкая атлетика. Обучение технике кроссового бега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Обучить технике кроссового бега.
- 4.Развивать координацию, общую выносливость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива.

Практическое занятие № 70.

Тема: Туризм. Распределение обязанностей в туристической группе.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 71.

Тема: Туризм. Распределение обязанностей в туристической группе.

Основные вопросы и задания:

- 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.

**2 год обучения
3 семестр**

Практическое занятие № 1.

Тема. Легкая атлетика. Теоретические сведения о методике занятий по легкой атлетике.

Основные задания и вопросы:

- 1.Правила соревнований.
- 2.Методика организации занятий.
- 3.Методика организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

Практическое занятие № 2.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Совершенствовать технику бега по прямой.
- 4.Развивать скоростно-силовые качества.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 3.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Иновационная форма обучения: учебная дискуссия

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Совершенствовать технику бега по прямой.
- 4.Развивать скоростно-силовые качества.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 4.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Совершенствовать технику бега по прямой.
- 4.Совершенствовать технику бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
- 5.Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности.
- 6.ОФП.
- 7.Подвижные игры.
- 8.Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.

Практическое занятие № 5.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Совершенствовать технику бега по прямой.
- 4.Совершенствовать технику бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
- 5.Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности.
- 6.ОФП.
- 7.Подвижные игры.

Практическое занятие № 6.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Совершенствовать технику бега по виражу.
- 4.Совершенствовать технику финиша на коротких дистанциях.
- 5.Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
- 6.Развивать скоростно-силовые качества.
- 7.ОФП.
- 8.Подвижные игры.

Практическое занятие № 7.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Совершенствовать технику бега по виражу.
- 4.Совершенствовать технику финиша на коротких дистанциях.
- 5.Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
- 6.Развивать скоростно-силовые качества.
- 7.ОФП.
- 8.Подвижные игры.
- 9.Выполнение контрольного норматива – бег 200 м.

Практическое занятие № 8.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.

2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

Практическое занятие № 9.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

Практическое занятие № 10.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать специальные двигательные качества.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – бег 500 м.

Практическое занятие № 11.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

Практическое занятие № 12.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

Практическое занятие № 13.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.

3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.

Практическое занятие № 14.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – бег на 1000 м.

Практическое занятие № 15.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
3. Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
4. Развивать общую выносливость.
5. ОФП.
6. Подвижные игры.
7. Выполнение контрольного норматива – кросс (2000 м., 3000 м.)

Практическое занятие № 16.

Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 17.

Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 18.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

Практическое занятие № 19.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику перемещений, постановок, поворотов.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать координационные способности.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 20.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику перемещений, постановок, поворотов.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать координационные способности.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

Практическое занятие № 21.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику передачи мяча на месте.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

Практическое занятие № 22.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику ловли-передачи мяча в движении.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.
- 6.Выполнение норматива – ловля и передача мяча.

Практическое занятие № 23.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику ведения мяча.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

Практическое занятие № 24.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику ведения мяча.

- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5x5.

Практическое занятие № 25.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику штрафного броска.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5x5.

Практическое занятие № 26.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику штрафного броска.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5x5.

Практическое занятие № 27.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5x5.
- 6.Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

Практическое занятие № 28.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 29.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 30.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 31.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 32.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 33.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 34.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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.

Практическое занятие № 35.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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.

Практическое занятие № 35.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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.

Практическое занятие № 37.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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.

**2 год обучения
4 семестр**

Практическое занятие № 38.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Методика организации и проведения соревнований по волейболу.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 39.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику перемещения волейболистов.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 40.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику верхней передачи мяча двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 41.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику верхней передачи мяча двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 42.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику нижней передачи мяча двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 43.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику нижней передачи мяча двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.
- 5.Выполнение контрольного норматива – передача мяча двумя руками.

Практическое занятие № 44.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 45.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 46.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.
- 3.ОФП.

4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 47.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.
- 5.Выполнение контрольного норматива – прием мяча сверху, снизу двумя руками.

Практическое занятие № 48.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 49.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 50.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 51.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 52.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 53.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 54.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

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.

Практическое занятие № 55.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

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.

Практическое занятие № 56.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

Практическое занятие № 57.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.

- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.

Практическое занятие № 58.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 59.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.

Практическое занятие № 60.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику бега по пересеченной местности.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 61.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику бега по пересеченной местности.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 62.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику бега по пересеченной местности.

4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива – кросс.

Практическое занятие № 63.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

Практическое занятие № 64.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.

Практическое занятие № 65.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику эстафетного бега.
4. Развивать координацию, выносливость.
5. Подвижные игры.
6. Выполнение контрольного норматива.

Практическое занятие № 66.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику метания мяча.
4. Развивать координацию, ловкость.
5. Подвижные игры.

Практическое занятие № 67.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. ОФП.
3. Совершенствовать технику метания мяча.
4. Развивать координацию, ловкость.
5. Подвижные игры.

Практическое занятие № 68.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику метания мяча.
- 4.Развивать координацию, ловкость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива – метание мяча.

Практическое занятие № 69.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники кроссового бега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику кроссового бега.
- 4.Развивать координацию, общую выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 70.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники кроссового бега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику кроссового бега.
- 4.Развивать координацию, общую выносливость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива.

Практическое занятие № 71.

Тема: Туризм. Распределение обязанностей в туристической группе.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 72.

Тема: Туризм. Распределение обязанностей в туристической группе.

Основные вопросы и задания:

- 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.

**3 год обучения
5 семестр**

Практическое занятие № 1.

Тема. Легкая атлетика. Теоретические сведения о методике занятий по легкой атлетике.

Основные задания и вопросы:

- 1.Правила соревнований.

- 2.Методика организации занятий.
- 3.Методика организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

Практическое занятие № 2.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Совершенствовать технику бега по прямой.
- 4.Развивать скоростно-силовые качества.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 3.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Совершенствовать технику бега по прямой.
- 4.Развивать скоростно-силовые качества.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 4.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Совершенствовать технику бега по прямой.
- 4.Совершенствовать технику бега с низкого старта и выходу из низкого старта.
- 5.Развивать скоростно-силовые качества, координационные способности.
- 6.ОФП.
- 7.Подвижные игры.
- 8.Выполнение контрольного норматива – бег на 100 м.
- 9.Подвижные игры.

Практическое занятие № 5.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на короткие дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на короткие дистанции.
- 3.Совершенствовать технику бега по виражу.
- 4.Совершенствовать технику финиша на коротких дистанциях.
- 5.Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
- 6.Развивать скоростно-силовые качества.
- 7.ОФП.
- 8.Подвижные игры.
- 9.Выполнение контрольного норматива – бег 200 м.

Практическое занятие № 6.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
- 3.Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать специальные двигательные качества.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 7.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на средние дистанции.
- 3.Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать специальные двигательные качества.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.
- 7.Выполнение контрольного норматива – бег 500 м.

Практическое занятие № 8.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
- 3.Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать общую выносливость.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 9.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
- 3.Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать общую выносливость.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.

Практическое занятие № 10.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование бега на длинные дистанции.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Дать краткую характеристику бега на длинные дистанции.
- 3.Совершенствовать технику специальных беговых упражнений.
- 4.Развивать общую выносливость.
- 5.ОФП.
- 6.Подвижные игры.
- 7.Выполнение контрольного норматива – бег на 1000 м.

Практическое занятие № 11.

Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 12.

Тема: Туризм. Техника передвижения и меры безопасности.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 13.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Беседа о роли и месте занятий баскетболом в физическом воспитании студентов.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 14.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику перемещений, постановок, поворотов.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать координационные способности.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 15.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику передачи мяча на месте.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.

Практическое занятие № 16.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику ловли-передачи мяча в движении.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.
- 6.Выполнение норматива – ловля и передача мяча.

Практическое занятие № 17.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.
- 6.Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

Практическое занятие № 18.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.
- 6.Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

Практическое занятие № 19.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.
- 6.Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

Практическое занятие № 20.

Тема: Спортивные игры. Баскетбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику броска мяча в корзину в движении.
- 3.ОФП.
- 4.Развивать ловкость.
- 5.Подвижные игры. Игра 5х5.
- 6.Выполнение норматива – штрафной бросок, ведение, бросок мяча в корзину в движении.

Практическое занятие № 21.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 22.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

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 № 23.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

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 № 24.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 25.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 26.

Тема: Оздоровительная гимнастика. Комплекс корригирующих упражнений.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 27.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

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.

Практическое занятие № 28.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

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.

Практическое занятие № 29.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

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.

Практическое занятие № 30.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

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.

**3 год обучения
6 семестр**

Практическое занятие № 31.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Методика организации и проведения соревнований по волейболу.
3. ОФП.
4. Подвижные игры.

Практическое занятие № 32.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Совершенствовать технику перемещения волейболистов.
3. ОФП.

4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 33.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику верхней передачи мяча двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 34.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику нижней передачи мяча двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.
- 5.Выполнение контрольного норматива – передача мяча двумя руками.

Практическое занятие № 35.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику приема мяча снизу двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.

Практическое занятие № 36.

Тема: Спортивные игры. Волейбол.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.Совершенствовать технику приема мяча сверху двумя руками.
- 3.ОФП.
- 4.Подвижные игры.
- 5.Выполнение контрольного норматива – прием мяча сверху, снизу двумя руками.

Практическое занятие № 37.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 38.

Тема: Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений, направленных на развитие двигательных качеств.

Основные вопросы и задания:

- 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 № 39.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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

Практическое занятие № 40.

Тема: Гимнастика, акробатика.

Основные вопросы и задания:

- 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.

Практическое занятие № 41.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 42.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с места.

Практическое занятие № 43.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Основные вопросы и задания:

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

Практическое занятие № 44.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива – прыжок в длину с разбега.

Практическое занятие № 45.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику эстафетного бега.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 46.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику эстафетного бега.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.

Практическое занятие № 47.

Тема: Легкая атлетика. Совершенствование техники эстафетного бега.

Основные вопросы и задания:

- 1.Комплекс общеразвивающих упражнений.
- 2.ОФП.
- 3.Совершенствовать технику эстафетного бега.
- 4.Развивать координацию, выносливость.
- 5.Подвижные игры.
- 6.Выполнение контрольного норматива.

Практическое занятие № 49.

Тема: Туризм. Распределение обязанностей в туристической группе.

Основные вопросы и задания:

- 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.

5.2.2. 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 опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, локти касаются мата (раз в мин.)	60	55	50	45	42	38
Поднимание и опускание прямых ног из положения лежа на спине руки закреплены (раз)				30	25	20
Прыжки на скакалке (раз 30 сек)	80	70	60	80	70	60
Комплексно-силовое упражнение (мин)	65	60	55	55	50	45

По легкой атлетике

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

Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50
Бег 3000 м. (мин, сек)	12.00	12.35	13.10			
Кросс 2000 м. (мин, сек)	8.10	8.35	9.15	11.50	12.15	12.50
Челн.бег 10x10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
Челн. Бег 3x10 (сек)				8,4	8,7	9,6
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжок в длину с места (м, см)	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60
Прыжок в длину с разбега (м, см)	4.80	4.60	4.35	3.65	3.50	3.25
Метание мяча (м)	40	35	28	27	22	18

По оздоровительной гимнастике

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

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

УТВЕРЖДАЮ
Ректор НЧОУ ВО АЛСИ
_____ Ф.Н. Аванесова
«26» августа 2016 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«Элективные курсы по физической культуре»

(индекс и наименование дисциплины)

Код и направление
подготовки

45.03.02 «Лингвистика»

Образовательные
программы

**«Теория и методика преподавания
иностранных языков и культур»**

Автор-составитель

Мальцев В.Г., преподаватель кафедры
гуманитарных, педагогических дисциплин
и физической культуры

Кафедра

Гуманитарных, педагогических дисциплин
и физической культуры

Армавир, 2016

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Рабочая программа по дисциплине «**Элективные курсы по физической культуре**» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 45.03.02 Лингвистика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 4 декабря 2015 г. N 1426, направленность(профиль) образовательной программы: «Теория и методика преподавания иностранных языков и культур»

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

общекультурные компетенции (ОК):

- готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК -8);

7.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

	ОК-8	
знать	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
уметь	- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической	-осуществлять сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - диагностировать уровень психофизического и сенсомоторного развития детей; проектировать и реализовывать программу физического воспитания и развития

	гимнастики; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	дошкольников с учетом индивидуальных и возрастных особенностей;
владеть	-знаниями и умениями в практической деятельности и повседневной жизни для: - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	- организации и проведения индивидуального, коллективного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях; - формирования здорового образа жизни. - современными технологиями физического воспитания дошкольников.
Этапы формирования: (темы)		
Оценочные средства (задания к темам)		

7.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же шкал оценивания

Уровень сформированности	Этап текущего контроля		Этап промежуточной аттестации (зачет с	Этап промежуточной аттестации
	Критерии	для определения уровня сформированности компетенции		

компетенции	Контрольная работа	Доклад / сообщение	Реферат	Ситуационные задачи*	Деловая игра*	Доклады на дискуссионные темы*	Тест	Работа на семинаре (ответы на вопросы и т.п.)*	оценкой)	(экзамен)
									Критерии для определения уровня сформированности компетенции	Критерии для определения уровня сформированности компетенции
Высокий	Защитено						81-100 %	4-5 балла	«отлично»	
Продвинутый	Защитено						61-80%	3-4 балла	«хорошо»	
Пороговый	Защитено						41-60%	3 балла	«удовлетворительно»	
Ниже порогового	незащитено						0-40%	2 балла	«неудовлетворительно»	

Перечень оценочных средств сформированности компетенции

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Вид комплектации оценочным средством в ФОС
1	2	3	4
4.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения. а также собственные	Перечень тем рефератов
7.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий

Оценивание сформированности компетенций происходит при устных ответах, а также при выполнении письменных заданий.

Уровневая шкала показателей сформированности компетенций

– При освещении оценочных средств по предмету преподаватель оценивает степень сформированности у обучающихся необходимых компетенций

Уровень «Ниже порогового». Этот уровень обозначает отсутствие у обучающегося понимания основ дисциплины, незнание терминологии, неумение применять имеющиеся сведения по конкретному вопросу.

Уровень «Пороговый». Этот уровень обозначает запоминание и воспроизведение изученного материала. Речь может идти о различных видах содержания - от конкретных фактов до целостных теорий. Общая черта этой категории - припоминание соответствующих сведений. Студент: знает (запоминает и воспроизводит) употребляемые термины; знает конкретные факты; знает методы и процедуры; знает основные понятия; знает правила и принципы.

Показателем способности понимать значение изученного может служить преобразование (трансляция) материала из одной формы выражения в другую - его «перевод» с одного «языка» на другой (например, из словесной формы - в математическую). В качестве показателя понимания может также выступать интерпретация материала студентом (объяснение, краткое изложение) или же предположение о дальнейшем ходе явлений, событий (предсказание последствий, результатов). Такие учебные результаты превосходят простое запоминание материала.

Обучающийся: понимает факты, правила и принципы; интерпретирует словесный материал, схемы, графики, диаграммы; преобразует словесный материал в математические выражения; предположительно описывает будущие последствия, вытекающие из имеющихся данных.

Уровень «Продвинутый». Этот уровень обозначает умение использовать изученный материал в конкретных условиях и в новых ситуациях. Сюда входят применение правил, методов, понятий, законов, принципов, теорий. Соответствующие результаты обучения требуют более высокого уровня владения материалом, чем понимание. Студент: использует понятия и принципы в новых ситуациях; применяет законы, теории в конкретных практических ситуациях; демонстрирует правильное применение метода или процедуры.

Этот уровень обозначает умение разбить материал на составляющие части так, чтобы ясно выступала его структура. Сюда относятся вычленение частей целого,

выявление взаимосвязей между ними, осознание принципов организации целого. Студент: выделяет скрытые (неявные) предположения; видит ошибки и упущения в логике рассуждений; проводит разграничения между фактами и следствиями; оценивает значимость данных.

Уровень «Высокий». Этот уровень обозначает умение комбинировать элементы так, чтобы получить целое, обладающее новизной. Таким новым продуктом может быть сообщение (выступление, доклад), план действий, схемы, упорядочивающие имеющиеся сведения.

Достижение соответствующих учебных результатов предполагает деятельность творческого характера, направленную на создание новых схем, структур. Студент: пишет небольшое творческое сочинение; предлагает план проведения эксперимента; использует знания из различных областей, чтобы составить план решения той или иной проблемы.

Устные и письменные работы/ответы (за исключением тестовых работ) студентов оцениваются по пятибалльной системе в соответствии с требованиями к выставлению оценки по каждому предмету.

Оценка устных ответов.

Оценка “отлично” ставится, если студент:

- Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма программного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;

- Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами; самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщения, выводы. Устанавливать межпредметные (на основе ранее приобретенных знаний) и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации. Последовательно, чётко, связно, обоснованно и безошибочно излагать учебный материал; давать ответ в логической последовательности с использованием принятой терминологии; делать собственные выводы; формулировать точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий; при ответе не повторять дословно текст учебника; излагать материал литературным языком; правильно и обстоятельно отвечать на дополнительные вопросы учителя. Самостоятельно и рационально использовать наглядные пособия, справочные материалы, учебник, дополнительную литературу, первоисточники; применять систему условных обозначений при ведении записей, сопровождающих ответ; использование для доказательства выводов из наблюдений и опытов;

- Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию учителя; имеет необходимые навыки работы с приборами, чертежами, схемами и графиками, сопутствующими ответу; записи, сопровождающие ответ, соответствуют требованиям.

Оценка “хорошо” ставится, если студент:

- Показывает знания всего изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий; незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, определения понятий дал неполные, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно при требовании или при небольшой помощи преподавателя; в основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы учителя.

- Умеет самостоятельно выделять главные положения в изученном материале; на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи. Применять полученные знания на практике в видоизменённой ситуации, соблюдать основные правила культуры устной речи и сопровождающей письменной, использовать научные термины;

- Не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой, учебником, первоисточниками (правильно ориентируется, но работает медленно). Допускает негрубые нарушения правил оформления письменных работ.

Оценка “удовлетворительно” ставится, если студент:

- Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;

- Материал излагает несистематизированно, фрагментарно, не всегда последовательно;

- Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.

- Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;

- Не использовал в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, фактов, опытов или допустил ошибки при их изложении;

- Испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;

- Отвечает неполно на вопросы преподавателя (упуская и основное), или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение в этом тексте;

- Обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника (записей, первоисточников) или отвечает неполно на вопросы учителя, допуская одну-две грубые ошибки.

Оценка “неудовлетворительно” ставится, если студент:

- не усвоил и не раскрыл основное содержание материала;

- не делает выводов и обобщений.

- не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов;

- имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу;

- при ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи учителя.

Оценка письменных работ

Оценка «отлично» ставится, если студент:

- выполнил работу полностью, без ошибок и недочетов.

Оценка «хорошо» ставится, если студент:

- выполнил работу полностью, но допустил в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета или не более трех недочетов.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент:

- правильно выполнил не менее половины работы или допустил не более двух грубых ошибок;

- допустил не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочета;

- допустил не более трех негрубых ошибок;

- одной негрубой ошибки и трех недочетов;

- при отсутствии ошибок, но при наличии четырех-пяти недочетов.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

- или если правильно выполнил менее половины работы.

Оценка тестовых работ (по стобалльной системе)

«отлично» - 75-100 баллов;

«хорошо» - 70 -50 баллов;

«удовлетворительно» - 45 -30 баллов;

«неудовлетворительно» - 25 баллов и меньше баллов, либо студент работы не выполнил, либо не сдал на проверку на бумажном носителе.

Оценивание качества устного ответа при промежуточной аттестации обучающегося

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» по следующим критериям:

Оценка «отлично» ставится, если:

- полно раскрыто содержание материала;

- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;

- продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала;

- точно используется терминология;

- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;

- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;

- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;

- продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;

- продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы;

- допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «хорошо» ставится, если:

- вопросы излагаются систематизированно и последовательно;

- продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер;

- продемонстрировано усвоение основной литературы.

- ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков:

- в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;

- допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя;

- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если:

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;

- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;

- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;

- продемонстрировано усвоение основной литературы.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;

- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

- не сформированы компетенции, умения и навыки.

Показатели для оценки устного ответа в привязке к компетенциям и шкале оценивания приведены в нижеследующей таблице:

№	Показатели оценивания	Коды компетенций, проверяемых с помощью показателей	Шкала оценивания
1.	Обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; не способен аргументированно и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые комиссией вопросы или затрудняется с ответом; не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой	ОК-8	Неудовлетворительно
2	Обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; при ответе на вопросы билета и дополнительные вопросы не допускает грубых ошибок, но испытывает затруднения в последовательности их изложения; не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне	ОК-8	Удовлетворительно
3	Обучающийся показывает полное знание программного материала, основной и дополнительной литературы; дает полные ответы на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы, допуская некоторые неточности; правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций; демонстрирует хороший уровень освоения материала и в целом подтверждает освоение компетенций,	ОК-8	Хорошо

	предусмотренных программой		
4	Обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания программного материала, знание основной и дополнительной литературы; последовательно и четко отвечает на вопросы билета и дополнительные вопросы; уверенно ориентируется в проблемных ситуациях; демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала; подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой	ОК-8	Отлично

7.4 Типовые задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

	Компетенции	Оценочные средства	
	-ОК-8- способностью применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствовани я	1 этап формирова ния компетенци и	Тесты по всем темам дисциплины Тематика рефератов Контрольная работа
		2 этап формирова ния компетенци и	Вопросы к зачету

**Задания для промежуточной аттестации
Контрольные (самостоятельные) работы**

Тематика заданий к самостоятельным и контрольной работам установлена в соответствии с Паспортом фонда оценочных средств. Задания должны быть составлены по тридцативариантной системе.

Варианты контрольной работы

(приведены несколько вариантов)

Вариант 1

Вариант 2

Вариант 3

...

Вариант 10

Критерии оценки знаний студента при написании контрольной работы

Оценка «отлично» — выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания вопросов контрольной работы и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка «хорошо» — выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности, которые может устранить с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» — выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными понятиями выносимых на контрольную работу тем, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» — выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания выносимых на контрольную работу вопросов тем дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Тест

1. Термин «Олимпиада» означает...

- а. синоним Олимпийских игр;
- б. собрание спортсменов в одном городе;
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

2. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метров;
- г. во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

3. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. Кулачный бой.
- 2. Верховая езда.
- 3. Прыжки в длину.
- 4. Метание диска.
- 5. Бег.
- 6. Стрельба из лука.
- 7. Борьба.
- 8. Плавание.
- 9. Метание копья.

- а. 1, 2, 3, 8, 9;
- б. 3, 5, 6, 8, 9;
- в. 1, 4, 6, 7, 9;
- г. 2, 5, 6, 7, 9.

4. Зимние Олимпийские игры проводятся в ...

- а. течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б. течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в. течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г. это зависит от решения МОК.

5. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в ...

- а. положении об Олимпийской солидарности;
- б. Олимпийской клятве;
- в. Олимпийской хартии;
- г. официальных разъяснениях МОК.

6. Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в ...

- а. в 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне;
- б. в 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме;
- в. в 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
- г. в 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони.

7. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;
- г. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.

8. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в...

- а. в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;

- б. в 1912 г. за «Оду спорту»;
- в. в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК;
- г. в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

9. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был...

- а. Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б. Георгий Иванович Рибопьер;
- в. Георгий Александрович Дюперрон;
- г. Лев Владимирович Урусов.

10. В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено...

- а. 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр;
- б. 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр;
- в. 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр;
- г. 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры;

11. Физическая культура представляет собой...

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. процесс совершенствования возможностей человека;
- г. часть человеческой культуры.

12. Отличительным признаком физической культуры является...

- а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б. физическое совершенство;
- в. выполнение физических упражнений;
- г. занятия в форме уроков.

13. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. развития резервных возможностей организма человека;
- б. физической подготовленности человека к жизни;
- в. сохранения и восстановление здоровья;
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

14. Под физическим развитием понимается...

- а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

15. Физическая подготовка представляет собой ...

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

16. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

17. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. обеспечения полноценного физического развития.
- в. совершенствования телосложения.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

18. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- б. величиной их воздействия на организм;
- в. временем и количеством повторений двигательных действий;
- г. напряжением определенных мышечных групп.

19. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

- а. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в. утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г. частотой сердечных сокращений.

20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а. стремление к максимальному результату;
- б. конфликтность ситуаций поединков;
- в. наличие конкретного сюжета;
- г. высокая значимость качества исполнения роли.

21. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для ... метода регламентации двигательной активности

- а. повторного;
- б. кругового;
- в. интервального;
- г. игрового.

22. Техникой физических упражнений принято называть...

- а. способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б. способ организации движений при выполнении упражнений;
- в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

г. рациональную организацию двигательных действий.

23. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под ведущим звеном техники?

- а. набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б. состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в. совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- г. наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

24. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...

- а. быстрый рост абсолютной силы;
- б. увеличение собственного веса;
- в. увеличение физиологического поперечника мышц;
- г. повышение опасности перенапряжения.

25. Для воспитания скоростных способностей используются...

- а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;
- б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в. подвижные и спортивные игры;
- г. упражнения с отягощением.

26. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а. координационно-двигательной выносливостью;
- б. спортивной формой;
- в. общей выносливостью;
- г. подготовленностью.

27. Для воспитания гибкости используются...

- а. движения рывкового характера;
- б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в. пружинящие движения;
- г. маховые движения с отягощением и без него.

28. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. интервальная тренировка;
- б. метод повторного выполнения упражнений;
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г. метод расчленено-конструктивного упражнения.

29. Пороговая нагрузка...?

- а. Максимально возможная нагрузка;
- б. Минимальная нагрузка;
- в. Превышающая уровень привычной двигательной активности ;
- г. Восстановительная нагрузка .

30. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б. упражнения, способствующие снижению массы тела;

- в. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г. упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

Тестовые задания

Критерии оценки знаний студентов при проведении тестирования

Оценка «отлично» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 85 % тестовых заданий;

Оценка «хорошо» выставляется при условии правильного ответа студента не менее чем 70 % тестовых заданий;

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента не менее 51 %; .

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при условии правильного ответа студента менее чем на 50 % тестовых заданий.

10.1. Тематика контрольных работ для студентов заочной формы обучения

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.)

Задания для итогового контроля по дисциплине

Заключительный (итоговый) контроль (промежуточная аттестация) подводит итоги изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».

Учебным планом по данной дисциплине предусмотрен зачет.

Вопросы, выносимые на зачет, доводятся до сведения студентов за месяц до сдачи экзамена.

Контрольные требования и задания соответствуют требуемому уровню усвоения дисциплины и отражают ее основное содержание.

7.5 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Макет оформления вопросов для коллоквиумов, собеседования

Название кафедры _____

Вопросы для коллоквиумов, собеседования
по дисциплине _____
(наименование дисциплины)

Раздел

1.....

2.....

n

Раздел

1.....

2.....

n

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если
- оценка «хорошо»
- оценка «удовлетворительно»
- оценка «неудовлетворительно»
- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если .
- оценка «не зачтено»

Составитель

И.О. Фамилия

(подпись)

Макет оформления комплекта заданий для контрольной работы

Название кафедры _____

Комплект заданий для контрольной работы
по дисциплине _____
(наименование дисциплины)

Тема

Вариант 1

Задание 1

Задание n

Вариант 2

Задание 1

Задание n

Тема

Вариант 1

Задание 1

Задание n

Вариант 2

Задание 1

Задание n

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если

оценка «хорошо» ;

оценка «удовлетворительно» ;

оценка «неудовлетворительно»

оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если

- оценка «не зачтено»

Составитель

И.О. Фамилия

(подпись)

Макет оформления тем для эссе (рефератов, докладов, сообщений)

Название кафедры _____

Темы эссе (рефератов, докладов, сообщений)

по дисциплине _____

(наименование дисциплины)

1

2.....

3.....

n.....

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если

- оценка «хорошо»

- оценка «удовлетворительно»

- оценка «неудовлетворительно»

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если

- оценка «не зачтено»

Составитель

И.О. Фамилия

(подпись)

« » 20 г.

7.5.1 Сводный перечень обобщенных критериев оценки разных форм контроля

Оценка знаний, умений, навыков может быть выражена в параметрах:

– «очень высокая», «высокая», соответствующая академической оценке «отлично»; «достаточно высокая», «выше средней», соответствующая академической оценке «хорошо»;

– «средняя», «ниже средней», «низкая», соответствующая академической оценке «удовлетворительно»;

– «очень низкая», «примитивная», соответствующая академической оценке «неудовлетворительно».

Критерии оценивания:

– Полнота знаний теоретического материала;

– Полнота знаний практического контролируемого материала, демонстрация умений и навыков решения типовых задач, выполнения типовых заданий/упражнений;

– Умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических, научных, справочных, энциклопедических источников;

– Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников;

– Умение собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать практический материал для иллюстраций теоретических положений;

– Умение самостоятельно решать проблему/задачу на основе изученных методов, приемов, технологий;

– Умение ясно, четко, логично и грамотно излагать собственные размышления, делать умозаключения и выводы;

– Умение соблюдать заданную форму изложения (доклад, эссе, другое);

– Умение пользоваться ресурсами глобальной сети (интернет);

– Умение пользоваться нормативными документами;

– Умение создавать и применять документы, связанные с профессиональной деятельностью;

– Умение определять, формулировать проблему и находить пути ее решения;

– Умение анализировать современное состояние отрасли, науки и техники;

– Умение самостоятельно принимать решения на основе проведенных исследований; Умение и готовность к использованию основных (изученных) прикладных программных средств;

– Умение создавать содержательную презентацию выполненной работы;

– Другое.

Критерии оценки компетенций:

– Способность к публичной коммуникации (демонстрация навыков публичного выступления и ведения дискуссии на профессиональные темы, владение

нормами литературного языка, профессиональной терминологией, этикетной лексикой);

Способность эффективно работать самостоятельно;

- Способность эффективно работать в команде;
- Готовность к сотрудничеству, толерантность;
- Способность организовать эффективную работу команды;
- Способность к принятию управленческих решений;
- Способность к профессиональной и социальной адаптации;
- Способность понимать и анализировать социальные, экономические и экологические последствия своей профессиональной деятельности;
- Владение навыками здорового образа жизни;
- Готовность к постоянному развитию;
- Способность использовать широкие теоретические и практические знания в рамках специализированной части какой-либо области;
- Способность демонстрировать освоение методов и инструментов в сложной и специализированной области;
- Способность интегрировать знания из новых или междисциплинарных областей для исследовательского диагностирования проблем;
- Способность демонстрировать критический анализ, оценку и синтез новых сложных идей;
- Способность оценивать свою деятельность и деятельность других;
- Способность последовательно оценивать собственное обучение и определять потребности в обучении для его продолжения;
- Другое.

7.5.2 Средства оценивания для промежуточной и текущей аттестации

Контрольная работа - средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Контрольная работа - письменное задание, выполняемое в течение заданного времени (в условиях аудиторной работы - от 30 минут до 2 часов, от одного дня до нескольких недель в случае внеаудиторного задания). Как правило, контрольная работа предполагает наличие определенных ответов.

Критерии оценки выполнения контрольной работы:

- соответствие предполагаемым ответам;

- правильное использование алгоритма выполнения действий (методики, технологии и т.д.);
- логика рассуждений;
- неординарность подхода к решению.

Если задания для контрольной работы берутся из учебника, пособия или другого источника, то его следует указать в ФОС.

Параметры оценочного средства (пример)

Источник (...)	Полное библиографическое описание
Предел длительности контроля	20 мин
Предлагаемое количество задач из одного контролируемого раздела	1-3
Последовательность выборки задач из каждого раздела	случайная
Критерии оценки: - продемонстрирована способность анализировать и обобщать информацию; - продемонстрирована способность синтезировать новую информацию; - сделаны обоснованные выводы на основе интерпретации информации, разъяснения; - установлены причинно-следственные связи, выявлены закономерности;	Максимальное количество баллов - 5
«5» (отлично), если	Задание выполнено полностью
«4» (хорошо), если	Задание выполнено с незначительными погрешностями
«3» (удовлетворительно), если	Обнаруживает знание и понимание большей части задания
«2» (неудовлетворительно), если	Обнаруживает недостаточный уровень знания, непонимание большей части задания

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения. В ФОС приводится перечень тем, среди которых студент может выбрать тему реферата.

Параметры оценочного средства (пример)

Предел длительности контроля	Защита: 10 мин выступление + ответы на вопросы.
------------------------------	---

Критерии оценки (собственно текста реферата и защиты): - информационная достаточность; - соответствие материала теме и плану; - стиль и язык изложения (целесообразное использование терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность, логичность, правильность применения и оформления цитат и др.); - наличие выраженной собственной позиции; - адекватность и количество использованных источников (7-10); - владение материалом.	маж 5 баллов
«5» (отлично), если	Задание выполнено
«4» (хорошо), если	Задание выполнено с
«3» (удовлетворительно), если	Обнаруживает знание и
«2» (неудовлетворительно), если	Обнаруживает недостаточный уровень знания, непонимание большей части задания

Оценивание результатов обучения на экзамене

Экзамен - процедура, проводимая по установленным правилам для оценки чьих-либо знаний, умений, компетенций по какому-либо учебному предмету, модулю и т.д. Процедура проведения экзамена может быть организована по-разному.

Традиционный экзамен предполагает выдачу списка вопросов, выносимых на экзамен, заранее (в самом начале обучения или в конце обучения перед сессией). Экзамен включает, как правило, две части: теоретическую (вопросы) и практическую (задачи, практические задания, кейсы и т.д.). Для подготовки к ответу на вопросы и задания билета, который студент вытаскивает случайным образом, отводится время в пределах 30 минут. После ответа на теоретические вопросы билета, как правило, ему преподаватель задает дополнительные вопросы. Компетентностный подход ориентирует на то, чтобы экзамен обязательно включал деятельностный компонент в виде задачи/ситуации/кейса для решения.

Распределение вопросов и заданий по билетам приводится в ФОС и находится в закрытом для студентов доступе.

В традиционной системе оценивания именно экзамен является наиболее значимым оценочным средством и решающим в итоговой отметке учебных достижений студента.

Параметры оценочного средства (пример по модулю «Социокультурные проблемы современной цивилизации»)

1 Оценка выполнения практического задания	Мах 5 баллов
2 Оценка собеседования по теоретической части	
Критерии оценки (результат определяется как сумма всех составляющих)	
«5» баллов	<p>В соответствии с паспортом компетенции</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывает глубокое и полное категорий и концепций, необходимых для изучения социокультурных проблем (т.е. знание основного содержания учебного элемента (модуля)); - проявляет высокий уровень умений применять знания и методы для решения практических задач/заданий; - владеет навыками использования их в сфере профессиональной деятельности в поликультурной среде; - демонстрирует понимание важности приобретенных знаний и умений для будущей профессиональной деятельности;
«4»баллов	<p>В соответствии с паспортом компетенции</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует знание проблем и процессов, но допускает неточности в их объяснении; - способен оценивать некоторые социокультурные проблемы и процессы; - демонстрирует некоторые навыки использования социально-философского знания в будущей профессиональной деятельности; - демонстрирует понимание приобретенных знаний и умений для будущей профессиональной деятельности;
«3»баллов	<p>В соответствии с паспортом компетенции</p> <ul style="list-style-type: none"> - имеет представление о категориях и концепциях, необходимых для изучения социокультурных проблем; - испытывает сложности при выборе методов объяснения их; - может с трудом показать навыки использования социально-философского знания в будущей профессиональной деятельности;

Кроме того, экзамен может проходить и в иной форме, не основанной на вопросе-ответе: в форме деловой игры, защиты портфолио, проекта, а также в формах, описанных ниже.

Основные критерии устной части экзамена могут быть, при использовании различных форм проведения экзамена критерии могут быть пересмотрены, дополнены, конкретизированы с учетом специфики учебного материала и формируемых компетенций.

Таблица - Основные критерии оценки устного экзамена

Критерии Шкала оценивания

	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Владение специальной терминологией	Свободно владеет терминологией из различных разделов курса,	Владеет терминологией, делая ошибки; при неверном употреблении сам может их исправить	Редко использует при ответе термины, подменяет одни понятия другими, не всегда понимая различия

Глубина и полнота знания теоретических основ курса	Демонстрирует прекрасное знание предмета, соединяя при ответе знания из разных разделов, добавляя комментарии, пояснения, обоснования	Хорошо владеет всем содержанием, видит взаимосвязи, может провести анализ и т.д., но не всегда делает это самостоятельно без помощи экзаменатора	Отвечает только на конкретный вопрос, соединяет знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах экзаменатора
Умение проиллюстрировать теоретический материал примерами	Отвечая на вопрос, может быстро и безошибочно проиллюстрировать ответ собственными примерами	Может подобрать соответствующие примеры, чаще из имеющихся в учебных материалах	С трудом может соотнести теорию и практические примеры из учебных материалов; примеры не всегда правильные
Дискурсивные умения (если включены в результаты обучения)	Демонстрирует различные формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д. Владеет аргументацией, грамотной, лаконичной, доступной и понятной речью.	Присутствуют некоторые формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д. Хорошая аргументация, четкость, лаконичность ответов.	С трудом применяются некоторые формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д. Слабая аргументация, нарушенная логика при ответе, однообразные формы изложения мыслей.

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. Перечислите 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. Доступными 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 упражнениями 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			
Поднимание прямых ног до угла 90 град. в висе (раз)						
Подтягивание в висе лежа (раз)				20	16	10
Подтягивание в висе (раз)	15	12	9			
Приседание на одной ноге, опора о	20	18	15	10	8	6

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

10.4.2. По легкой атлетике

Тесты	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м (сек)	13,2	13,5	14,0	15,7	16,0	17,0
Бег 200 м (сек)	28,4	29,4	30,4	31,0	32,0	34,0
Бег 500 м (мин, сек)	1.30	1.40	1.50	1.50	2.00	2.15
Бег 1000м (мин, сек)	3.10	3.20	3.30	3.50	4.00	4.10
Бег 2000 м. (мин, сек)				10.50	11.15	11.50
Бег 3000 м. (мин, сек)	12.00	12.35	13.10			
Кросс 2000 м. (мин, сек)	8.10	8.35	9.15	11.50	12.15	12.50
Челн.бег 10x10 (сек)	25,0	26,0	27,0			
Челн. Бег 3x10 (сек)				8,4	8,7	9,6
Бег 30 м (сек)	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Прыжок в длину с	2.40	2.30	2.20	1.80	1.70	1.60

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

По оздоровительной гимнастике

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

Методика выполнения тестов для студентов основного и специального отделений.

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с) Бег 100м выполняется с высокого старта. Студент располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег. Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом. Ошибки. Располагается на старте до команды «На старт!». Вперед выставлена одноименная рука и нога. Наступает на стартовую линию или касается ее рукой. Сзади стоящая нога выпрямлена в коленном суставе. Ноги широко расставлены. Находитесь 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 коврик). 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 вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

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

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

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

В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз) Принять положение вися на перекладине, хватом сверху. Поднять прямые ноги вперед-вверх до касания носками перекладины, руки прямые. Опустить ноги в вис. Упражнение выполняется без маховых движений ногами.

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

Критерии оценивания практических тестов.

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

5 баллов:двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, учащийся 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 учащийся 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 учащийся проявил себя малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Б1.В.ДВ.01.0 1	Гимнастика	<i>Основная</i>
-------------------	------------	-----------------

		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., пере-раб. - 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.01.0 2	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., пере-раб. - 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.01.0 3	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
--	--	--

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Приводятся допустимые ссылки на интернет-ресурсы

<http://www.uchportal.ru/load/105-1-0-39238>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Социогуманитарная направленность физической культуры вообще и, особенно, в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Это положение принято за основу и конкретизировано в специальных приказах Минобразования России. В высших учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Элективные курсы по физической культуре» входят в число обязательных дисциплин. Свои образовательные и развивающие функции «Элективные курсы по физической культуре» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. Именно этими принципами пронизано все содержание учебной программы для вузов по педагогической учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта, жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Обучающийся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» очной формы обучения должен посещать практические занятия в учебное время согласно расписания факультета. Заниматься физической культурой студент должен только в спортивной форме и спортивной обуви.

Обязательным требованием к студентам является посещение всех учебных занятий в объеме 4 часа в неделю (практических - в спортивной форме, соответствующей виду деятельности, и теоретических). На занятиях по предмету «Элективные курсы по физической культуре» студенты должны приобрести практические навыки в составлении комплексов упражнений, проведении различных частей занятия, физкультурных мероприятий, используемых во внеучебной работе с детьми разного возраста и в целях самосовершенствования, что отражает профессионально-прикладную направленность учебного процесса. Контрольные и зачетные нормативы по определению физической

подготовленности должны быть сданы в условиях соревнований, проводимых на факультетах или в рамках спартакиады вуза в сроки, указанные преподавателем и определенные кафедрой физического воспитания. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, получают аттестацию после написания и защиты реферата по практическому разделу и сдачи теоретического зачета.

Использование современных образовательных технологий

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В рамках учебных курсов предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных компаний, образовательных учреждений, научных, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и специалистов.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе НЧОУ ВО АЛСИ они должны составлять не менее определенного 20 процентов от всего объема аудиторных занятий.

Использование в учебном процессе активных и интерактивных форм занятий направлено на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся творческих способностей и самостоятельности (методы проблемного обучения, исследовательские методы, тренинговые формы и др.).

В процессе преподавания дисциплины применяются инновационные формы учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества (включая, при необходимости, проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей».

Инновационные формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

№	Наименование раздела (перечислить те разделы, в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии)	Формы занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий	Трудоемкость (час.) заочная форма обучения
1.	Легкая атлетика, подвижные игры	– Лекция-визуализация – Данный вид лекции является результатом нового использования принципа наглядности, содержание данного	4

		<p>принципа меняется под влиянием данных психолого-педагогической науки, форм и методов активного обучения.</p> <p>– Лекция-визуализация учит студентов преобразовывать устную и письменную информацию в визуальную форму, что формирует у них профессиональное мышление за счет систематизации и выделения наиболее значимых, существенных элементов содержания обучения.</p>	
2.	Туризм	<p>– Лекция-беседа</p> <p>– Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов.</p>	2
3.	Спортивные игры	<p>– Лекция-дискуссия</p> <p>– В отличие от лекции-беседы здесь преподаватель при изложении лекционного материала не только использует ответы</p>	2

		<p>студентов на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами.</p> <p>– Дискуссия – это взаимодействие преподавателя и студентов, свободный обмен мнениями, идеями и взглядами по исследуемому вопросу.</p> <p>– Это оживляет учебный процесс, активизирует познавательную деятельность аудитории и, что очень важно, позволяет преподавателю управлять коллективным мнением группы, использовать его в целях убеждения, преодоления негативных установок и ошибочных мнений некоторых студентов.</p> <p>Эффект достигается только при правильном подборе вопросов для дискуссии и умелом, целенаправленном управлении ею.</p> <p>– Выбор вопросов для активизации слушателей и темы для обсуждения осуществляется самим преподавателем в зависимости от конкретных дидактических задач, которые преподаватель ставит перед собой для данной аудитории.</p>	
4.	Атлетическая гимнастика	<p>– <i>Метод «круглого стола»</i></p> <p>– Эта группа методов включает в себя: различные виды семинаров и дискуссий. В основе этого метода лежит принцип коллективного обсуждения проблем,</p>	2

		изучаемых в системе образования. Главная цель таких занятий состоит в том, чтобы обеспечить студентам возможность практического использования теоретических знаний в условиях, моделирующих форму деятельности научных работников.	
<i>Итого:</i>			10

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

При проведении различных типов учебных занятий применяются демонстрационные, так и индивидуальные режимы. На занятиях используются мультимедиа технологии, презентации с использованием программы Power Point.

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Элективные курсы по физической культуре	<i>53д, Кабинет физической культуры;</i> <i>52д, Спорткомплекс: спортзал;</i> <i>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</i>	комплекты тематических плакатов, учебно-методические стенды; <i>площадки:</i> <i>баскетбольная, волейбольная, гандбольная, большого и настольного тенниса, в т.ч. душевые, раздевалки; тренажерный зал</i>
---	--	--

13. Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Обучение по образовательным программам инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрено НЧОУ ВО АЛСИ с учетом

особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В НЧОУ ВО АЛСИ созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Под специальными условиями для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья организацией при необходимости обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети "Интернет" для слабовидящих;

размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации о расписании учебных занятий (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря, к зданию организации;

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

дублирование звуковой справочной информации о расписании учебных занятий визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров; наличие специальных кресел и других приспособлений).

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

При получении высшего образования по образовательным программам обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

14. Перечень лицензионного программного обеспечения

Перечень лицензионного программного обеспечения, используемый в реализации ОПОП:

1. Windows 8.1
2. Linuxmint-17.1-cinnamon-32bit
3. Гарант АЭРО
4. Libreoffice