Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Российская академия предпринимательства»
(АНО ВО «РАП»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Е.Е. Ермакова
«02» _____02_____ 2016 г.

Кафедра: Экономическая теория, мировая экономика, менеджмент и предпринимательство
(название кафедры)

Авторы: Кузнецов В.С., к.пед.н., доцент
Орлов Г.А., доцент
(ф.и.о., ученая степень, ученое звание)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование учебной дисциплины)

Направление: 38.03.02 Менеджмент

Направленность: предпринимательская деятельность

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Одобрена на заседании Ученого Совета АНО ВО «РАП» Протокол № 2 от «18» февраля 2016 г.	Одобрена на заседании кафедры «Экономическая теория, мировая экономика, менеджмент и предпринимательство» Протокол № 6 от «16» февраля 2016 г.

Москва 2016 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины “Физическая культура”: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины “Физическая культура”:

• понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

• знание научно-биологических, 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, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности. Уметь: - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за величиной физической нагрузки; - соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений. Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

2.1. Формируемые компетенции по разделам дисциплины

Наименование раздела дисциплины (темы)	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть, понимать)
Тема 1. Физическая культура в професси-	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного	ОК-8	***Знать:*** базовые понятия и функции физической культуры.

ональной подготовке студентов и социо-культурное развитие личности студента.	общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности.		***Уметь:*** применять на практике основные учения в области физической культуры. ***Владеть:*** культурой мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбор путей ее достижения.
Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	Воздействие социально- экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность.	ОК-8	***Знать:*** влияние двигательной активности на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. ***Уметь:*** оценивать воздействие различных факторов на организм человека. ***Владеть:*** средствами и методами физической культуры для управления функциональным состоянием организма
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-8	***Знать:*** основные понятия здорового образа жизни и его составляющие, психофизиологические особенности профессиональной деятельности. ***Уметь:*** использовать средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. ***Владеть:*** средствами физической культуры для оптимизации работоспособности
Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	Методические принципы физического воспитания. Развитие физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.	ОК-8	***Знать:*** основные понятия физической и спортивной подготовки, основные физические качества ***Уметь:*** оценивать функциональное состояние организма, соблюдать правила техники безопасности ***Владеть:*** методами оценки физического развития, физической подготовленности человека, разрабатывать комплексы упражнений
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.	Целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	ОК-8	***Знать:*** формы и содержание занятий физическими упражнениями различной направленности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом. ***Уметь:*** оценивать функциональное состояние организма, соблюдать правила техники безопасности и поведения во время занятий. ***Владеть:*** разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития физических качеств
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	Понятие ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов	ОК-8	***Знать:*** факторы определяющие конкретное содержание ППФП. ***Уметь:*** подбирать средства ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. ***Владеть:*** средствами физической культуры для оптимизации общей и профессиональной работоспособности.
Тема 7. Основы оздоровительной физической культуры (теория, методика и практика). Современные оздоровительные системы физических упражнений и их характеристика	Построение (структура) оздоровительных занятий. Дозирование и способы регулирования нагрузок. Характеристика современных физкультурно-оздоровительных систем. Самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой.	ОК-8	***Знать:*** современные оздоровительные системы, проведение самостоятельных занятий физической культурой с оздоровительной направленностью. ***Уметь:*** планировать содержание занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью и дозировать нагрузку на занятиях ***Владеть:*** навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Освоение дисциплины участвует в формировании избранного вида деятельности по направлению и направленности ПООП

Учебная дисциплина “Физическая культура” относится к базовой части Блока 1 (Б1.Б.4) "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата.
Для изучения данной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.
Наименования последующих учебных дисциплин: психология, социология.
Изучение дисциплины позволит понимать роль понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; знать основы физической культуры и здорового образа жизни. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической и спортивно-технической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Очная форма обучения

Вид учебной работы		Количество часов	
		Всего по учебному плану	Семестры
			№ 1
Контактная работа (всего)		**68**	
В том числе:			
лекции (Л)			
практические (ПЗ) и семинарские (С) занятия		**62**	62
Контроль самостоятельно работы (КСР):		**6**	6
Самостоятельная работа (СРС):			
Виды промежуточной аттестации, контроль		**4**	зачет
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	Часы:	**72**	
	Зач. ед.	**2**	

Заочная форма обучения

Вид учебной работы		Количество часов	
		Всего по учебному плану	Курс
			1
Контактная работа (всего)		**16**	
В том числе:			
лекции (Л)			
практические (ПЗ) и семинарские (С) занятия		**10**	**10**
Контроль самостоятельно работы (КСР):		**6**	**6**
Самостоятельная работа (СРС):		**52**	**52**
Виды промежуточной аттестации, контроль		**4**	**зачет**
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	Часы:	**72**	
	Зач. ед.	**2**	

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Тема (раздел) учебной дисциплины	**Виды учебной деятельности в часах очная форма обучения заочная форма обучения**					Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Л	ПЗ	КСР	СР	Всего	
Теоретический раздел		20 3	2 2	- 16		блиц-опрос, тестовые задания, доклад, реферат
Методико-практический раздел		22 4	2 2	- 20		
Практический раздел		20 3	2 2	- 16		двигательное тестирование, демонстрация комплексов упражнений для разминки и на развитие основных физических качеств
Промежуточный контроль					**4**	**Зачет**
ВСЕГО: Очная форма Заочная форма		**62** **10**	**6** **6**	**-** **52**	**72** **72**	**4**

5.2. Лабораторные работы / практические занятия

Учебный материал дисциплины “Физическая культура" дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

• **теоретический**, формирующий мировозренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

• **практический,** состоящий из двух подразделов: *контролируемая самостоятельная работа,* обеспечивающая операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и *самостоятельного раздела,* содействующего приобретению опыта творческой и практической деятельности, развитию самодеятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

• **контрольный,** определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	**Всего часов очная ф.о. заочная ф.о.**	**Интерактивная форма**
Теоретический раздел	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.	8 1	
	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания		
	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности		
	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения"	8/4 1	Обсуждение докладов
	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	8 1	

	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов		
	Основы оздоровительной физической культуры. Современные оздоровительные системы физических упражнений и их характеристика		
Методико-практический раздел	К теме 1. Методика проведения физкультминуток и физкультурных пауз с учетом заданных условий и характера профессиональной деятельности.	8	
	К теме 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.	1	
	К теме 3. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)	8/4	
	К теме 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	1	
	К теме 5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.	8	
	К теме 6. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	1	
Практический раздел	Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении: *общая физическая подготовка*	14/8	демонстрация комплексов упражнений для разминки и на развитие основных физических качеств
	Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении: *профессионально-прикладная физической подготовки*		
	Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении: *атлетическая гимнастика* (упражнения с гантелями, гирями)	4	
	Упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах		
	Всего Очная форма **Заочная форма**	**62** **10**	

Примечание: Студенты, освобожденные от практических занятий (на основе медицинских заключений и справок), готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема (раздел) учебной дисциплины	**Вид самостоятельной работы студента. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы**	**Всего час.**
Раздел 1. Теоретический	Проработка учебного материала по конспекту лекции, учебной и научной литературе. Подготовка реферативных сообщений. Самостоятельное освоение темы, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы: 1. Федеральный Закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 4 декабря 2007 г. 2. *Кузнецов В.С.* Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. - М.: Издательский центр “Академия”, 2012. – 416 с. 3. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физической культуры и спорта. учебник для студ. учреждений высш. проф. образования: – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр “Академия”, 2014. – 480 с. – (Серия Бакалавриат). 4. Григорович, Е.С. Физическая культура : учебное пособие / Е.С. Григорович, К.Ю. Романов ; под ред. Е.С. Григорович, В.А. Переверзев. - 3-е изд., доп. и перераб. - Минск : Вышэйшая школа, 2011. - 352 с. - ISBN 978-985-06-1979-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214	- 16
Раздел 2. Методико-практический	Проработка учебного материала по конспекту лекции, учебной и научной литературе. Подготовка рефератов и докладов. Самостоятельное освоение темы, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы: 1. *Кузнецов В.С.* Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. - М.: Издательский центр “Академия”, 2012. – 416 с. 2. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физической культуры и спорта. учебник для студ. учреждений высш. проф. образования: – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр “Академия”, 2014. – 480 с. – (Серия Бакалавриат).	- 20
Раздел 3. Практический	Проработка учебного материала по конспекту лекции, учебной и научной литературе. Составление комплекса физических упражнений для утренней зарядки и подготовительной части занятия физическими упражнениями (разминки). Самостоятельное освоение двигательных действий, изучение и анализ научно-методической и справочной литературы по развитию физических (двигательных) способностей и двигательным тестам: 1. *Кузнецов В.С.* Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. - М.: Издательский центр “Академия”, 2012. 2. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физической культуры и спорта. учебник для студ. учреждений высш. проф. образования: – 12-е изд., испр. - М.: Издательский центр “Академия”, 2014. – 480 с. – (Серия Бакалавриат).	- 16
ВСЕГО:		**- 52**

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценивание и контроль сформированности компетенций по дисциплине осуществляется с помощью текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с «Положением об организации текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры» в Академии.

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

№ п/п	***Перечень компетенций, формируемых дисциплиной***	
1	ОК- 8	
2	***Этапы формирования компетенций***	
	Название и содержание этапа	*Коды формируемых компетенций*
	<u>Этап 1: Знать</u> - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности.	ОК- 8
	<u>Этап 2: Уметь</u> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за величиной физической нагрузки; - соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений.	ОК- 8
	<u>Этап 3: Владеть</u> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	ОК- 8

7.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Коды компетенций	***Этапы формирования компетенций***	***Показатели оценивания компетенций***	***Критерии оценивания компетенций***			
			Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
ОК- 8	<u>Знать</u> - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности. <u>Уметь</u> - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за величиной физической нагрузки; - соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений. <u>Владеть:</u> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	<u>Пороговый уровень:</u> Показатели усвоения знаний содержат описание действий, отражающих работу с информацией, выполнение различных мыслительных операций - дает общее представление о виде деятельности, основных закономерностях функционирования объектов профессиональной деятельности, методов и алгоритмов решения практических задач <u>Базовый уровень:</u> Показатели для проверки освоения умений содержат требования к выполнению отдельных действий и/или операций - позволяет решать типовые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения по известным алгоритмам, правилам и методикам <u>Повышенный уровень:</u> Наименования данных результатов обучения включают характеристику навыков, приобретенных в процессе решения профессиональных задач - предполагает готовность решать практические задачи повышенной сложности, нетиповые задачи, принимать профессиональные и управленческие решения в условиях неполной определенности, при недостаточном документальном, нормативном и методическом обеспечении	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля) учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	Теоретическое содержание дисциплины (модуля) не освоено. Необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины учебные задания выполнены с грубыми ошибками. Дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины (модуля) не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий

7.3. ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Оценивание результатов промежуточного контроля (зачет)

Уровень знаний и двигательных умений определяется оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «незачтено».

«Зачтено» – Теоретическое и практическое содержание дисциплины (модуля) освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом и двигательные умения сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины (модуля) учебные задания выполнены.

«Незачтено» – Теоретическое и практическое содержание дисциплины (модуля) освоено частично, необходимые практические навыки работы и двигательные умения не сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля) учебных заданий не выполнено.

Оценивание результатов реферативного обзора

«Отлично» – вопрос раскрыт полностью, точно обозначены основные понятия дисциплины в соответствии с теоретическим материалом.

«Хорошо» – вопрос раскрыт, однако нет полного описания всех необходимых элементов.

«Удовлетворительно» – вопрос раскрыт не полно, присутствуют грубые ошибки, однако есть некоторое понимание раскрываемых понятий.

«Неудовлетворительно» – ответ на вопрос отсутствует или в целом не верен.

Оценивание результатов тестирования

«Отлично» – 80-100% правильных ответов.

«Хорошо» – 51-79% правильных ответов.

«Удовлетворительно» – 35-50% правильных ответов.

«Неудовлетворительно» – 34% и меньше правильных ответов.

Оценивание результатов докладов

В эссе должны быть изложен основные проблемы с развёрнутыми пояснениями и анализом примеров, иллюстрирующих изучаемую проблему.

Оценка эссе проходит по следующим критериям: самостоятельность выполнения, способность аргументировать положения и выводы, обоснованность, четкость, лаконичность, оригинальность постановки проблемы, уровень освоения темы и изложения материала (обоснованность отбора материала, использование первичных источников, способность самостоятельно осмыслять факты, структура и логика изложения).

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

Код компетенции	***Этап формирования компетенции***	***Описание этапов формирования компетенций***	***Примерные оценочные средства***
ОК- 8	Знать	Воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью точности и полноты: - научно-практические основы физической культуры и спорта; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; - двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности.	**Перечень вопросов для устного опроса** 1. Что вы понимаете под термином “*физическая культура”*? 2. Что было исходной причиной зарождения и развития физической культуры? 3. Что вы понимаете под термином «*спорт*»? 4. В какой стране зародились Олимпийские игры? 5. Перечислите, что относят к олимпийской символике? 6. В какие цвета окрашены олимпийские кольца и что они символизируют? 7. Кто принимает участие в Паралимпийских играх? 8. От каких факторов зависит физическое развитие человека? 9. Что вы понимаете под термином «*физическое упражнение*»? 10. Что такое физическое развитие человека? 11. Что вы понимаете под термином «техника физического упражнения»? 12. Что вы понимаете под термином «здоровье»? 13. Что такое гибкость и основы методики её развития? 14. Перечислите ряд упражнений, применяемых для развития общей выносливости? 15. Перечислите методы развития мышечной силы человека? 16. Что такое быстрота движений и как ее следует развивать? 17. Что вы понимаете под термином “*физическая нагрузка*”? 18. Какие существуют способы дозирования физической нагрузки? 19. Какие способы самоконтроля за физической нагрузкой необходимо применять во время занятий физической культурой? 20. Что вы понимаете под терминами “ *гиподинамия*” и “*гипокинезия*”. 21. Как можно измерить силу кисти человека? 22. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой **Темы рефератов** 1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. 2. Роль и функции физической культуры и спорта в современном обществе. 3. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. 4. Физическая культура и спорт в системе образования. 5. Влияние физической культуры и спорта на формирование духовно-нравственных качеств личности. 6. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов вузов. 7. Развитие современных форм и методов поддержки интереса молодежи к занятиям физической культурой.

			8. Массовый спорт в вузах. 9. Средства и методы формирования физической культуры личности. 10. Влияние двигательной активности на здоровье человека. 11. Организация и проведение самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями. 12. Регулирование и контроль физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом. 13. Способы оценки состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся физической культурой. 14. Здоровый образа жизни студента, роль и значение физической культуры в его формировании. 15. Роль физической культуры и спорта в сохранении здоровья. 16. Современные физкультурно-оздоровительные системы физических упражнений. 17. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. 18. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. 19. Организационно-методические основы занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы. 20. Коррекция физического развития и состояния здоровья средствами физической культуры. 21. Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. 22. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры. 23. Профилактика стресса средствами физической культуры. 24. Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточным весом (ожирением), остеохондрозом, плоскостопием, близорукостью. 25. Оптимизация умственной и физической работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры. 26. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. 27. Оздоровительно-рекреативная физическая культура (формы, средства и методы). 28. Спорт в рекреационной деятельности. 29. Оздоровительно-рекреативный спорт как форма организации здорового досуга, отдыха и развлечений. 30. Прикладные виды спорта и их характеристика. 31. Контроль состояния здоровья лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой. 32. Туризм как средство физического воспитания. 33. Спортивно-оздоровительный туризм в системе физического воспитания студентов. 34. Спортивно-прикладной туризм в системе физического воспитания студентов. 35. Инновации в физической культуре, спорте и туризме. 36. Безопасность жизнедеятельности в спорте и туризме. **Вопросы выносимые на промежуточный контроль** 1. Дайте определение понятиям “*физическая культура*”, “*спорт*”, “*физическое воспитание*”. 2. В каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта?

			3. Каковы цели и задачи дисциплины “Физическая культура” в образовательных организациях? 4. Перечислите формы занятий физическими упражнениями со студентами образовательных организаций высшего профессионального образования. 5. На какие медицинские группы распределяют студентов для практических учебных занятий по дисциплине “Физическая культура”? 6. Что должен знать и уметь студент в результате освоения программного материала по дисциплине “Физическая культура”? 7. Что понимают под физическим развитием? 8. Перечислите основные показатели физического развития человека. 9. Дайте определение понятиям “*физическая подготовка*”, “*физическая подготовленность*”. 10. Раскройте роль физической культуры и спорта в подготовке к трудовой деятельности. 11. Какие виды спорта имеют наибольшее прикладное значение для вашей будущей профессии? 12. Перечислите *основные* физические способности (качества), к которым предъявляет повышенные требования ваша будущая профессия. 13. Как физические упражнения влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы человека? 14. Дайте определение понятиям “гипокинезия”, “гиподинамия”. 15. Что такое физическая нагрузка? 16. Перечислите способы регулирования физической нагрузки? 17. Какие задачи решаются в массовом спорте? 18. Что вы знаете о Единой Всероссийской спортивной классификации, о спортивных званиях и спортивных разрядах? 19. Что лежит в основе индивидуального выбора вида спорта для регулярных занятий? 20. Какие виды спорта являются наиболее травматичными? 21. Перечислите основные причины травматизма во время занятий физической культурой. 22. Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом. 23. Почему каждое занятие физическими упражнениями и спортом должно начинаться с разминки? 24. Перечислите основные физические способности (качества). 25. Дайте определение понятия “сила”. 26. Назовите упражнения, применяемые для развития скоростно-силовых способностей? 27. Какие упражнения помогают целенаправленно развивать силовую выносливость? 28. Дайте определение понятия “скоростные способности”. 29. Какие вы знаете упражнения для развития скоростных способностей? 30. Дайте определение понятия “координационные способности”. 31. Какие вы знаете упражнения для развития координационных способностей? 32. Дайте определение понятия “выносливость”. 33. Назовите упражнения, с помощью которых можно развивать общую выносливость. 34. Дайте определение понятиям “*гибкость*”, “*стретчинг*”. 35. Назовите упражнения, применяемые для развития гибкости. 36. Перечислите современные оздоровительные системы физических упражнений.

37. Какова цель утренней гигиенической гимнастики?
38. Какие контрольные упражнения (двигательные тесты) используют для определения уровня физической подготовленности?
39. Как можно измерить силу кисти человека?
40. Перечислите функции спортивных соревнований.
41. Перечислите виды испытаний (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" для VI ступени (возрастная группа от 18 до 29 лет).

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Обязательными формами занятий физической культурой в России являются:
а) утренняя зарядка
б) самостоятельные занятия
в) уроки физической культуры в общеобразовательных организациях, занятия в образовательных органициях среднего и высшего профессионального образования
г) занятия в спортивных секциях, кружках

2. Физическое развитие — это:
а) изменение форм и функций организма вследствие естественного роста
б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся
в) процесс развития двигательных качеств
г) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков

3. Работоспособность — это:
а) высокий уровень развития физических качеств
б) отсутствие болезненных состояний
в) способность эффективно и продолжительно совершать двигательную или умственную деятельность
г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

4. Физическая нагрузка — это:
а) изменение функций организма вследствие естественного роста
б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся
в) процесс развития двигательных качеств
г) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков

5. Утомление — это:
а) преодоление внешнего сопротивления
б) временное объективное снижение работоспособности, наступающее при длительном выполнении двигательной или умственной деятельности
в) состояние, когда появляются капли пота, розовеют щёки, учащается пульс
г) нежелание выполнять какую-либо двигательную деятельность

6. Необходимый объём двигательной деятельности в неделю для студентов вузов должен составлять:

			а) 1–2 ч б) 4–6 ч в) 8–12 ч г) 30-45 мин **7**. Аэробика — это: а) комплексы упражнений, выполняемые с ЧСС 75-85 уд./мин б) ритмическое выполнение под музыку комплекса общеразвивающих упражнений в) комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости тела г) комплекс силовых упражнений, направленных на формирование красоты телосложения за счёт увеличения объёма мышц **8.** Шейпинг — это: а) комплекс упражнений, направленных на формирование красоты движений и телосложения, и гигиены питания б) ритмическое выполнение под музыку комплекса общеразвивающих упражнений в) комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости тела г) комплекс силовых упражнений, направленных на формирование красоты тела за счёт увеличения объёма мышц **9.** Стретчинг — это: а) комплекс упражнений, направленных на формирование красоты движений и телосложения б) ритмическое выполнение под музыку комплекса общеразвивающих упражнений в) комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости тела г) комплекс силовых упражнений, направленных на формирование красоты тела за счёт увеличения объёма мышц **10.** Процесс развития двигательных качеств — это: а) спортивная тренировка б) физическая подготовка в) физическое воспитание г) спорт **11.** Совокупность достижения общества в деле создания и использования средств, форм и методов физического совершенствования человека– это: а) физическая культура б) физическая подготовка в) физическое воспитание г) спорт **12.** Для формирования двигательного навыка достаточно: а) одного повторения б) показа

			в) десятков повторений г) объяснения **13**. Физическую культуру личности характеризует: а) потребность к занятиям физическими упражнениями б) уровень физической подготовленности в) уровень знаний по вопросам физической культуры г) всё перечисленное **14**. Боковые искривления (вправо, влево) позвоночника называются: а) лордоз б) кифоз в) сколиоз г) сутулость **15**. Как нужно правильно дышать при выполнении оздоровительной ходьбы? а) вдох и выдох через нос б) вдох и выдох через рот и нос в) вдох через рот, выдох через нос г) вдох через нос, выдох через рот **16.** Как нужно правильно дышать при выполнении бега сильной интенсивности? а) вдох через нос, выдох через рот б) вдох через рот, выдох через нос в) вдох и выдох через рот и нос г) вдох и выдох через нос **17**. Показателями физического развития являются: а) длина тела (рост), масса тела (вес), окружность грудной клетки б) уровень развития физических качеств в) деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем г) всё перечисленное **18**. При какой частоте сердечных сокращений целесообразно повторение физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями? а) 60 уд./мин б) 90 уд./мин в) 120 уд./мин г) 150 уд./мин **19.** Физической нагрузке большой интенсивности соответствует частота сердечных сокращений:

			а) 60–80 уд./мин б) 90–120 уд./мин в) 121–160 уд./мин г) свыше 160 уд./мин **20**. Физической нагрузке малой интенсивности соответствует частота сердечных сокращений: а) 60–80 уд./мин б) 90–120 уд./мин в) 121–160 уд./мин г) свыше 160 уд./мин **21.** В качестве показателей физической нагрузки при её планировании используют: а) объём и интенсивность выполняемых упражнений б) сложность физических упражнений в) последовательность выполнения упражнений г) динамику восстановления пульса **22.** Какой способ плавания обеспечивает наибольшую скорость передвижения на воде? а) брасс б) батерфляй в) кроль на груди г) кроль на спине **23.** К физическим качествам человека относятся: а) целеустремлённость, воля к победе б) рост, вес (масса тела), окружность грудной клетки в) сила, быстрота, выносливость г) артериальное давление, пульс, жизненный объём лёгких **24**. Для определения уровня развития координационных способностей применяют следующий тест: а) прыжок в длину с места б) челночный бег 3х10 м в) подтягивание в висе перекладине г) бег 6 мин по пересечённой местности **25**. Для определения уровня скоростно-силовых способностей применяют следующий тест: а) прыжок в длину с места б) челночный бег 3х10 м или 10х5м в) подтягивание в висе на перекладине г) бег 6 мин

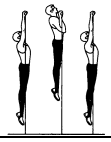
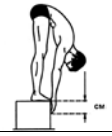
			26. Быстрота — это: а) способность совершать движения с максимальной амплитудой б) расстояние, преодолеваемое в единицу времени в) способность совершать движения в наикратчайшее время г) способность, характеризующаяся точностью движений **27**. Сила — это: а) способность противостоять утомлению б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему в) способность совершать движения в наикратчайшее время г) способность совершать движения с максимальной амплитудой **28.** Ловкость — это: а) уровень владения техникой движений б) способность, характеризующаяся точностью движений и быстротой обучения в) способность сохранять равновесие г) способность совершать движения с максимальной амплитудой **29**. Выносливость — это: а) способность противостоять утомлению б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему в) способность совершать движения с максимальной частотой г) способность совершать движения с максимальной амплитудой **30**. Гибкость — это: а) способность противостоять утомлению б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему в) способность совершать различные движения на узкой опоре г) способность совершать движения с максимальной амплитудой **31.** При использовании физических упражнений разного характера целесообразно их применять в следующей последовательности: а) упражнения на быстроту, упражнения на силу, упражнения на выносливость б) упражнения на выносливость, упражнения на силу, упражнения на быстроту в) упражнения на силу, упражнения на быстроту, упражнения на выносливость г) в любой последовательности, исходя из предпочтения занимающегося **32.** Для чего необходима разминка? а) для эффективного формирования на занятиях двигательных умений и навыков

			б) для развития физических качеств в) для повышения тренированности организма г) для подготовки организма к предстоящей работе **33.** Показателями физической подготовленности являются: а) рост, вес, окружность грудной клетки б) результаты тестирования физических качеств в) деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной системы г) все перечисленные показатели вместе. **34.** Какое физическое качество проявляется в большей мере при выполнении двадцати приседаний? а) абсолютная сила б) силовая выносливость в) выносливость г) быстрота движений **35.** Через какой промежуток времени рекомендуется начинать занятия физическими упражнениями после приёма пищи? а) 20–30 мин б) 1,5–2 ч в) 3–4 ч г) не имеет значения.
	Уметь	Решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решений. Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной	**Перечень вопросов для письменного опроса** 1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. 2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе). 4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). 5. Организационно-методические основы занятий физическими упражнениями студентов специальной медицинской группы. 6. Коррекция физического развития и состояния здоровья средствами физической культуры. 7. Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры. 8. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры. 9. Профилактика стресса средствами физической культуры. 10. Оптимизация работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов средствами физической культуры.

		(лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности. Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за величиной физической нагрузки. Соблюдать правила безопасности при выполнении физических упражнений и двигательных действий.	11. Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов 12. Оздоровительно-рекреативный спорт как форма организации здорового досуга, отдыха и развлечений
	Владеть	Решать усложненные задачи на основе приобретенных знаний и умений, в том числе применение их в нетипичных ситуациях. Использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценности физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Контрольные упражнения См. приложение 1 Демонстрация комплексов упражнений для разминки и на развитие основных физических качеств См. приложение 2

приложение 1

Контрольные упражнения

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ СТУДЕНТАМИ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ										
Контрольные упражнения	**Юноши**					**Девушки**				
	Очки (баллы)									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
 Подтягивание в висе на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	2	-	-	-	-	-
Подтягивание в висе на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	-	-	16	12	8	5	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	20	10	18	15	12	10	5
Поднимание туловища из положения лежа на полу лежа (кол-во раз)	30	25	20	15	10	30	25	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастич. скамейке (ниже уровня скамьи – см) 	13	7	5	3	1	16	11	8	5	2

7.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗАУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине «Физическая культура» осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

• контрольные упражнения (двигательные тесты);
• устные опросы (в форме постановки контрольных вопросов);
• решение заданий в тестовой форме.

Опросы. Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении зачета в качестве дополнительного испытания. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Решение заданий в тестовой форме проводится один раз в течение семестра.

Не менее, чем за одну неделю до тестирования, преподаватель должен определить студентам исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будет проводится проверка, какие теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) необходимо использовать для подготовки.

Объем тестирования составляет 15 заданий. Каждому студенту отводится на тестирование 15 мин, примерно по 1 мин на каждое задание.

При прохождении тестирования пользоваться Интернетом и учебной литературой, а также конспектами, запрещается.

Выполнение требований контрольных упражнений (двигательных тестов). Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством преподавателя или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Требования к технике выполнения контрольных упражнений

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом преподавателя.

Не разрешается отдыхать в положении виса более 5 секунд, начинать подтягивание с раскачивания.

2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки). Выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины - 110 см. Для того чтобы занять ИП, студентка подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП студентка подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

*3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***.** Выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, **локти разведены не более 45 градусов**, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо **коснуться грудью пола** (***или платформы высотой 5 см***), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий (за 30 с), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Выполняется из и.п.: ноги выпрямлены в коленях, **ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.**

При выполнении испытания (теста) на полу студент по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде студент выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне студент максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Зачет. Промежуточная аттестация по дисциплине завершает изучение курса и проходит в виде зачета. Зачет проводится согласно расписанию зачетно-экзаменационной сессии. До зачета не допускаются студенты, не сдавшие текущую аттестацию (двигательное тестирование).

Зачет может быть выставлен без дополнительных проверок, по результатам текущего контроля студентов на практических занятиях.

Проведение зачета состоит из этапов:

1. Двигательное тестирование.
2. Зачет.

Содержание (объем и направленность) контроля определяется преподавателем самостоятельно исходя из уровня подготовки студента, продемонстрированного на текущей аттестации и практических занятиях.

Независимо от результата первого этапа преподаватель допускает студента до прохождения зачета. По итогам тестирования и результатам текущей успеваемости выставляется общая итоговая оценка.
Итог каждого этапа испытания подводится преподавателем. Результаты сдачи зачета фиксируются в экзаменационной ведомости.
В случае неудовлетворительного результата зачетного испытания назначается срок повторной сдачи зачета.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОМУ СОСТАВУ

Методические рекомендации по проведению учебных занятий

Практические занятия организованы с использованием *предметно-ориентированных и личностно-ориентированных образовательных технологий* (рассказ, объяснение, показ, выполнение практических учебных заданий, выполнение индивидуальных заданий, беседы, индивидуальные консультации). Практический раздел выполняется в виде традиционных практических занятий (выполнение упражнений общеразвивающей, корригирующей, прикладной направленности), а также с использованием интерактивных (диалоговых) технологий.
Методические и практические занятия являются одними из основных видов учебных занятий и предназначены для углубления знаний, полученных при изучении лекционного материала, формирования умений и навыков.
В период обучения на лекционных и практических занятиях у студентов формируется понимание особенностей дисциплины. Знакомятся с нормативными документами, регулирующими область деятельности изучаемой дисциплины, с зарубежным опытом в данной области.
Особенностью преподавания практической части должно явиться использование различных физических упражнений с применением методов показа, совместного выполнения упражнения, активного группового взаимодействия. На практических занятиях целесообразно организовывать дискуссии с разбором конкретных ситуаций по вопросам физического воспитания студенческой молодёжи.
Методико-практические занятия являются одной из форм учебных занятий и представляют собой групповое обсуждение студентами темы учебной программы под руководством преподавателя.
Цель методико-практических занятий - помочь студентам овладеть понятийно - терминологическим аппаратом, свободно оперировать им, применять теорию к практическим приложениям, привить навыки самостоятельного мышления в процессе занятий физическими упражнениями с прикладной и оздоровительной направленностью.
По форме проведения методические занятия могут представлять собой развернутую беседу по заранее сообщенному плану (дискуссия) или обсуждение заранее подготовленных докладов студентов.
Текущий контроль уровня знаний и умений студентов необходимо осуществлять путем тестирования, как во время практических занятий, так и в ходе индивидуальной работы.
Рекомендуется применять следующие формы тестовых заданий:
- закрытые (задания с несколькими вариантами выбора и альтернативные задания;
- открытые;
на установление соответствия;
- на установление правильной последовательности.
Ответ на первый тип, - на закрытые тесты, заключается в выборе правильного ответа из предложенных.
Второй тип, - тестовые задания в открытой форме, требуют ответа, сформулированного студентом. Открытые задания формулируются в виде утверждений и могут подразделяться на:
- короткий ответ (вписать пропущенное). Студент должен либо продолжить фразу, либо ответить на вопрос, не имея вариантов ответа;
- развёрнутый ответ (тест, который проверяет преподаватель). Студент должен либо продолжить фразу, либо ответить на вопрос, не имея вариантов ответа.

Ответ на задание, устанавливающее соответствие, должен утвердить соответствие элементов одного множества элементам другого.
В заданиях на установление правильной последовательности указывается правильный порядок выполнения процессов, операций, вычислений и т.д.
Для углубления знаний следует применять элементы проблемного обучения, осуществлять ориентацию студентов на самостоятельное изучение дополнительной литературы, их участие в научной работе, выполнение НИР отдельными, наиболее подготовленными студентами.
Самостоятельная работа студентов составляет не менее 50% от общей трудоёмкости дисциплины, является важнейшим компонентом образовательного процесса, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.
Цели самостоятельной работы: формирование способностей к самостоятельному познанию и обучению, поиску научно-методической литературы по физической культуре, обобщению, оформлению и представлению полученных результатов, их критическому анализу, аргументированному отстаиванию своих предложений, умений подготовки выступлений и ведения дискуссий.
Организация самостоятельной работы (СРС). Самостоятельная работа обучающегося включает следующие виды работ:
- изучение отдельных тем дисциплины по заданию преподавателя по рекомендуемой литературе;
- подготовка к практическим и методико-практическим занятиям;
- подготовка к текущему, промежуточному и итоговому контролю, зачету;
- подготовка реферата (презентации) по физической культуре;
- составление комплекса физических упражнений для подготовительной части занятия (разминки);
- составление комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная тренировка);
- подготовка к выполнению зачетных нормативных требований по ОФП;
- подготовка к выполнению нормативных испытаний комплекса ГТО.
Самостоятельная работа студента организованна с использованием традиционных видов работы и интерактивных технологий. К традиционным видам работы относятся отработка лекционного материала и отработка отдельных тем по учебным пособиям. К интерактивным (диалоговым) технологиям относиться отработка отдельных тем по электронным пособиям, подготовка к промежуточным контролям в интерактивном режиме, интерактивные консультации в режиме реального времени по специальным разделам и технологиям, основанным на коллективных способах самостоятельной работы студентов.
Оценка полученных знаний, умений и навыков основана на модульно-рейтинговой технологии. Весь курс разбит на 4 раздела, представляющих собой логически завершенный объём учебной информации. *Фонды оценочных средств* освоенных компетенций включают как вопросы теоретического характера для оценки знаний, так и задания практического содержания (разработка комплекса упражнения для разминки, составление индивидуальной программы самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, подготовка рефератов) для оценки умений и навыков. Теоретические знания проверяются путём применения таких организационных форм, как индивидуальные и групповые опросы, решение тестовых заданий с использованием компьютеров или на бумажных носителях.
Использование технологий активного обучения на занятиях физической культурой позволяет реализовать большие возможности процесса обучения: отслеживать развитие интереса, желания, мотивации здоровьесбережения средствами физической культуры; наблюдать за активностью студентов в процессе теоретических и практических занятий физической культурой; контролировать уровень знаний в области физической культуры и спорта, здоровьесбережения, физического самосовершенствования, умения применять полученные знания в практической деятельности, приобретение опыта здоровьесбережения при помощи занятий физической культуры и участия в физкультурно-оздоровительной деятельности вуза; оценивать уровень физической

подготовленности студентов; определять результат совместной со студентами здоровьесберегающей деятельности; определять последовательность дальнейших шагов и действий, что, в конечном итоге, способствует изменению отношения студентов к своему здоровью, его укреплению и сохранению.

Достижение воспитательных целей на занятиях необходимо осуществлять личным примером, высокой требовательностью и строгим выполнением задач дисциплины, с одной стороны, и максимально - возможной помощью в усвоении наиболее сложных разделов и тем, - с другой.

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

8.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания. Место доступа	Используется при изучении разделов
1.	Федеральный Закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 4 декабря 2007 г.	Министерство спорта РФ	2007 г. **min**sport.gov.ru – сайт Минспорта РФ	Теоретического раздела
2	Теория и методика физической культуры: учебник.	Кузнецов В.С.	М.: Издательский центр “Академия”, 2012. Библиотека РАП	Теоретического раздела Практического раздела
3.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	М.: Издательский центр “Академия”, 2011. Библиотека РАП	Теоретического раздела Практического раздела

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания. Место доступа	Используется при изучении разделов
1.	Физическая культура: учебное пособие	Чеснова Е. Л.	Директ-Медиа, 2013 / - http://biblioclub.ru/	Теоретического раздела Практического раздела
2.	Оздоровительная физическая культура для учащихся: методическое пособие	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	М.: МИОО. ОАО “Московские учебники” 2010 Библиотека РАП	Теоретического раздела Методико-практического раздела. Практического раздела

9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Ресурсы специализированной литературы по физической культуре:
1. http: //libsport.ru (Спортивная электронная библиотека).
2. http: //lib.sportedu.ru/press/ (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту).
3. http: //biblioclub.ru
4. http: //www.infosport.ru (Сайт ЗАО “Инфоспорт”).
5. http: //www.fizkult-ura.com (ФизкультУРА: онлайн справочник).
6. http: //www.olimpizm.ru (Олимпийская энциклопедия).
7. ru.wikipedia.org - свободная энциклопедия «Википедия».

8. Электронный учебник «Основы физической культуры в вузе» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.sport.msu.ru/edu/
9. Информационный портал «Здоровый образ жизни» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.zdobr.ru/
10. **min**sport.gov.ru – сайт Минспорта РФ

2. Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающимся необходимо помнить, что качество полученного образования зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение учебного материала, после занятий и во время специально организуемых консультаций он может задать преподавателю интересующие его вопросы.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее проблемных вопросах темы, стимулируют познавательную деятельность студентов и способствуют развитию их творческого мышления.

Главная задача лекционного курса – сформировать у обучающихся системное представление об изучаемом предмете, обеспечить усвоение будущими специалистами основополагающего учебного материала, принципов и закономерностей развития соответствующей научно-практической области, а также методов применения полученных знаний, умений и навыков.

Основные функции лекций:

- познавательно-обучающая;
- развивающая;
- ориентирующе-направляющая;
- активизирующая;
- воспитательная;
- организующая;
- информационная.

Выполнение **практических заданий** служит важным связующим звеном между теоретическим освоением данной дисциплины и применением ее положений на практике. Они способствуют развитию самостоятельности обучающихся, более активному освоению учебного материала, являются важной предпосылкой формирования профессиональных качеств будущих специалистов.

Проведение практических занятий не сводится только к органическому дополнению лекционных курсов и самостоятельной работы обучающихся. Их вместе с тем следует рассматривать как важное средство проверки усвоения обучающимися тех или иных положений, даваемых на лекции, а также рекомендуемой для изучения литературы; как форма текущего контроля за отношением обучающихся к учебе, за уровнем их знаний, а следовательно, и как один из важных каналов для своевременного подтягивания отстающих обучающихся.

При подготовке специалиста важны не только серьезная теоретическая подготовка, знание основ физической культуры и спорта, но и умение ориентироваться в разнообразных практических ситуациях, ежедневно возникающих в его деятельности. Этому способствует форма обучения в виде практических занятий. Задачи практических занятий: закрепление и углубление знаний, полученных на лекциях и приобретенных в процессе самостоятельной работы с учебной литературой, формирование у обучающихся умений и навыков работы с исходными данными, научной литературой и специальными документами. Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему и литературой, указанной в плане этих занятий.

Самостоятельная работа может быть успешной при определенных условиях, которые необходимо организовать. Ее правильная организация, включающая технологии отбора целей, содержания, конструирования заданий и организацию контроля, систематичность самостоятельных

учебных занятий, целесообразное планирование рабочего времени позволяет привить студентам умения и навыки в овладении, изучении, усвоении и систематизации приобретаемых знаний в процессе обучения, привить навыки повышения профессионального уровня в течение всей трудовой деятельности.

Каждому студенту следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов под руководством преподавателя.

Самостоятельная работа студентов (СРС) под руководством преподавателя является составной частью «самостоятельная работа студентов», принятого в высшей школе. СРС под руководством преподавателя представляет собой вид занятий, в ходе которых студент, руководствуясь методической и специальной литературой, а также указаниями преподавателя, самостоятельно выполняет учебное задание, приобретая и совершенствуя при этом знания, умения и навыки практической деятельности. При этом взаимодействие студента и преподавателя приобретает вид сотрудничества: студент получает непосредственные указания преподавателя об организации своей самостоятельной деятельности, а преподаватель выполняет функцию руководства через консультации и контроль.

Познавательная деятельность студентов при выполнении самостоятельных работ данного вида заключается в накоплении нового для них опыта деятельности на базе усвоенного ранее формализованного опыта (опыта действий по известному алгоритму) путем осуществления переноса знаний, умений и навыков. Суть заданий работ этого вида сводится к поиску, формулированию и реализации идей решения. Это выходит за пределы прошлого формализованного опыта и в реальном процессе мышления требует от обучаемых варьирования условий задания и усвоенной ранее учебной информации, рассмотрения ее под новым углом зрения. В связи с этим самостоятельная работа данного вида должна выдвигать требования анализа незнакомых студентом ситуаций и генерирования новой информации для выполнения задания. В практике вузовского обучения в качестве самостоятельной работы чаще всего используются домашние задание, отдельные этапы лабораторных и методико-практических занятий, написание рефератов, курсовое и дипломное проектирование.

Методические рекомендации по проведению студентами реферативного обзора литературы

Реферативный обзор литературы осуществляется по итогам изучения наиболее актуальных тем курса или целого раздела и подразумевает составление отчета и представления его для проверки преподавателю.

Содержание реферативного обзора как формы самостоятельной работы студента представляет собой индивидуальные задания студентам (см. Приложение 4), направленные на развитие у них навыков работы с периодическими изданиями.

Цель реферативного обзора - формирование системы навыков работы студента со специализированными периодическими изданиями и электронными ресурсами, которые являются источниками актуальной информации по проблемам изучаемой дисциплины.

Выполнение реферативных обзоров предполагает использование периодических изданий, а также аналитических статей, опубликованных на интернет-сайтах, освещающих теоретические и практические проблемы, вопросы отечественного и зарубежного опыта. Задачи реферативного обзора как формы работы студентов состоят в развитии и закреплении следующих навыков студентов:

1) осуществление самостоятельного поиска статистического и аналитического материала по проблемам изучаемой дисциплины;
2) обобщение материалов специализированных периодических изданий;
3) формулирование аргументированных выводов по реферируемым материалам;
4) внесение собственных предложений по разрабатываемой теме;

5) четкое и простое изложение мыслей по поводу прочитанного.
Выполнение реферативных справок (обзоров) расширит кругозор студента и его знания по реферируемой проблеме, позволит более полно подобрать материал для будущей выпускной квалификационной работы.
Кафедра рекомендует студентам примерный перечень тем, по которым необходимо подготовить реферат (см. Приложение 3). Тематика рефератов периодически пересматривается с учетом актуальности и практической значимости исследуемых проблем.
Структура и содержание реферативного обзора.
Реферативный обзор на выбранную тему выполняется, как правило, по следующим периодическим изданиям за последние 1-2 года, а также с использованием аналитической информации, публикуемой на специализированных интернет-сайтах.
По каждой статье оформляется реферативная справка по следующему плану:
1. Автор (Ф.И.О.);
2. Название статьи или материала;
3. Проблема, которую рассмотрел автор в статье;
4. Актуальность проблемы;
5. Содержание проблемы;
6. Какое решение проблемы предлагает автор;
7. Прогнозируемые автором результаты;
8. Выходные данные источника (периодическое издание: название, год, месяц, страницы; адрес электронного ресурса).
9. Отношение студента к предложению автора.

Объем справки по одной статье с точным указанием названия статьи и источника составляет 1–2 страницы.
В заключительной части обзора студент дает короткое (0,5–1 страница) резюме обо всех отреферированных статьях.

11.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВИЧНЫХ СИСТЕМ

- Microsoft Office (Acess, Excel, Power Point, Word и т.д.)
- Справочно-правовоая система «Гарант»
- Справочная правовая система «Консультант Плюс»
- 1С: Предприятие 8.2
- Портал электронного обучения distant.rusacad.ru
- Локальная сеть Академии «Интернет»

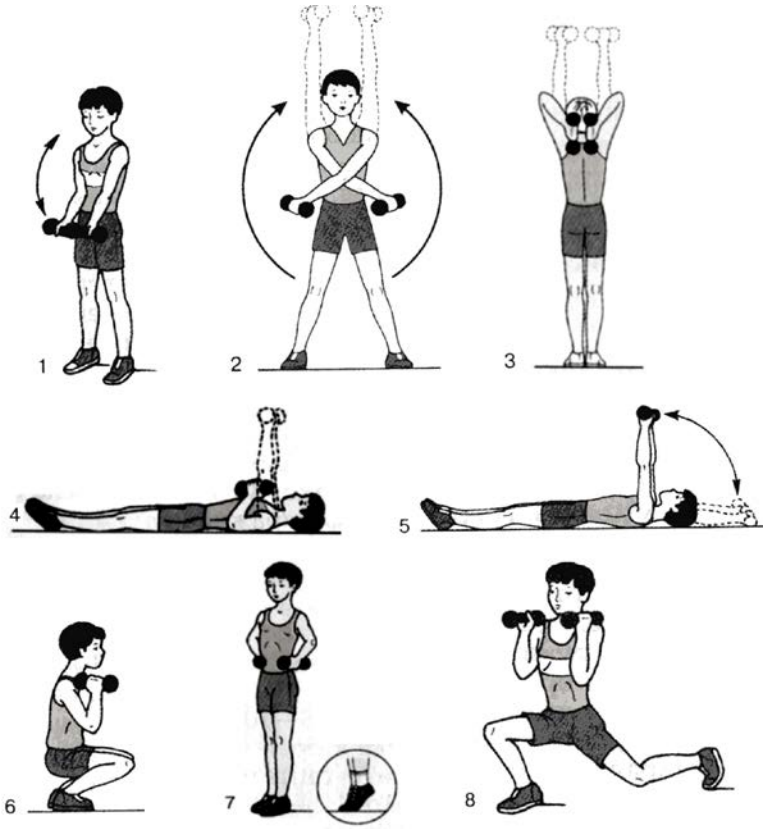
12.ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Для проведения *практических занятий* по общей физической подготовке, кроссфиту, стретчингу, атлетической гимнастике и оздоровительной физической культуре необходимы:
• тренажёрный зал;
• спортивный инвентарь и оборудование: силовой комплекс, беговая дорожка, велотренажер, скамья для жима лежа, гантели;

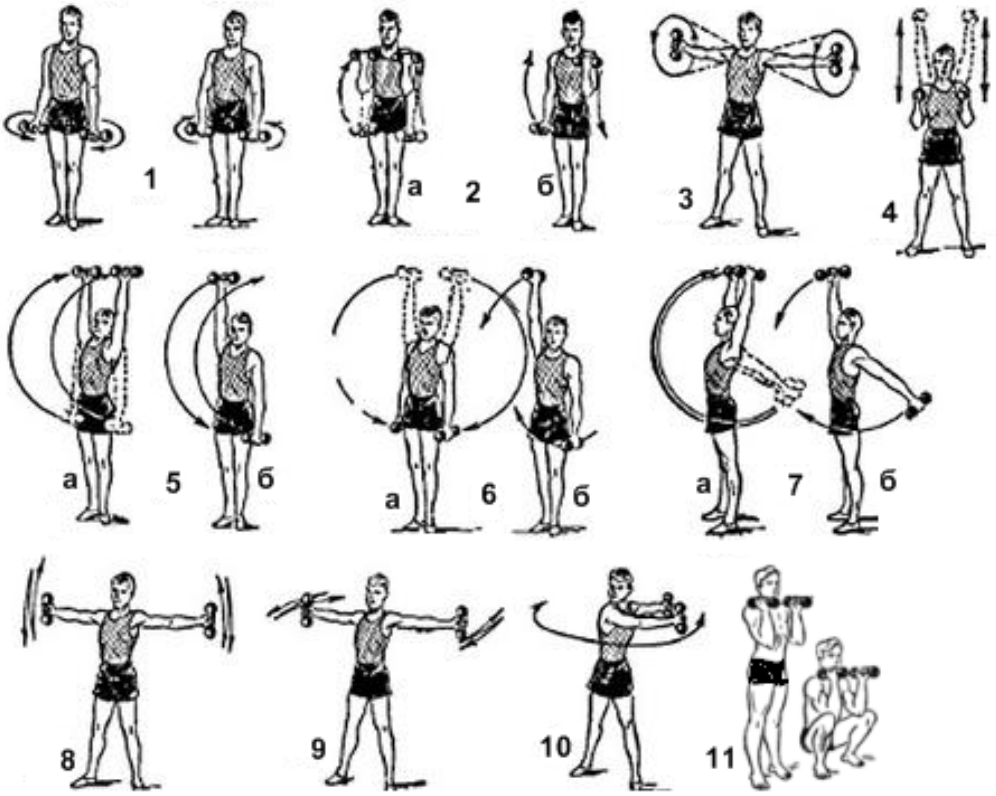
Приложение 2

Упражнения с гантелями

Комплекс 1

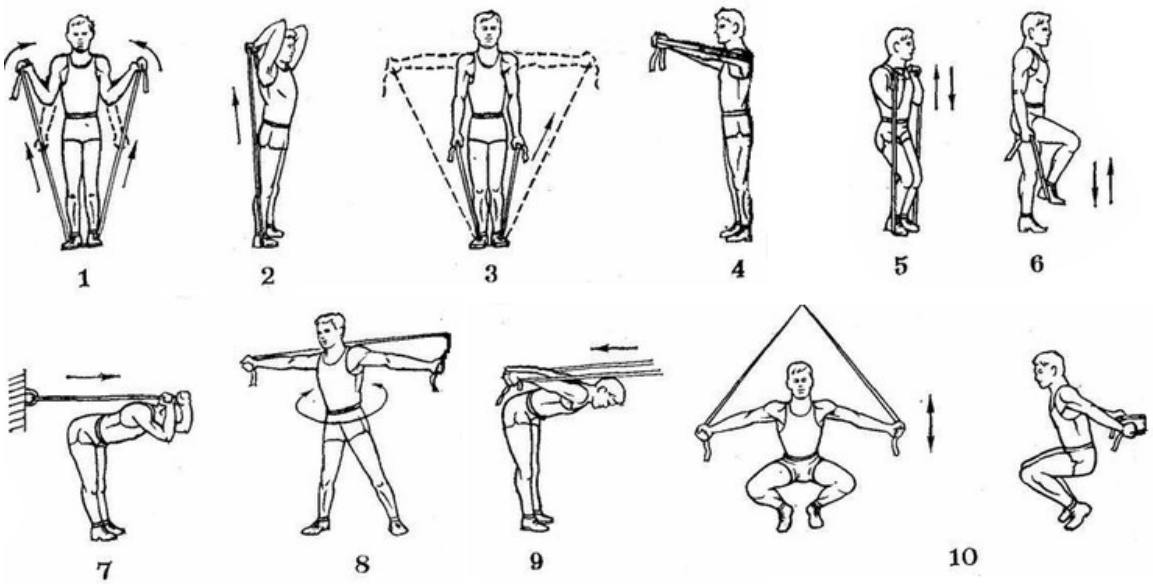


Комплекс 2

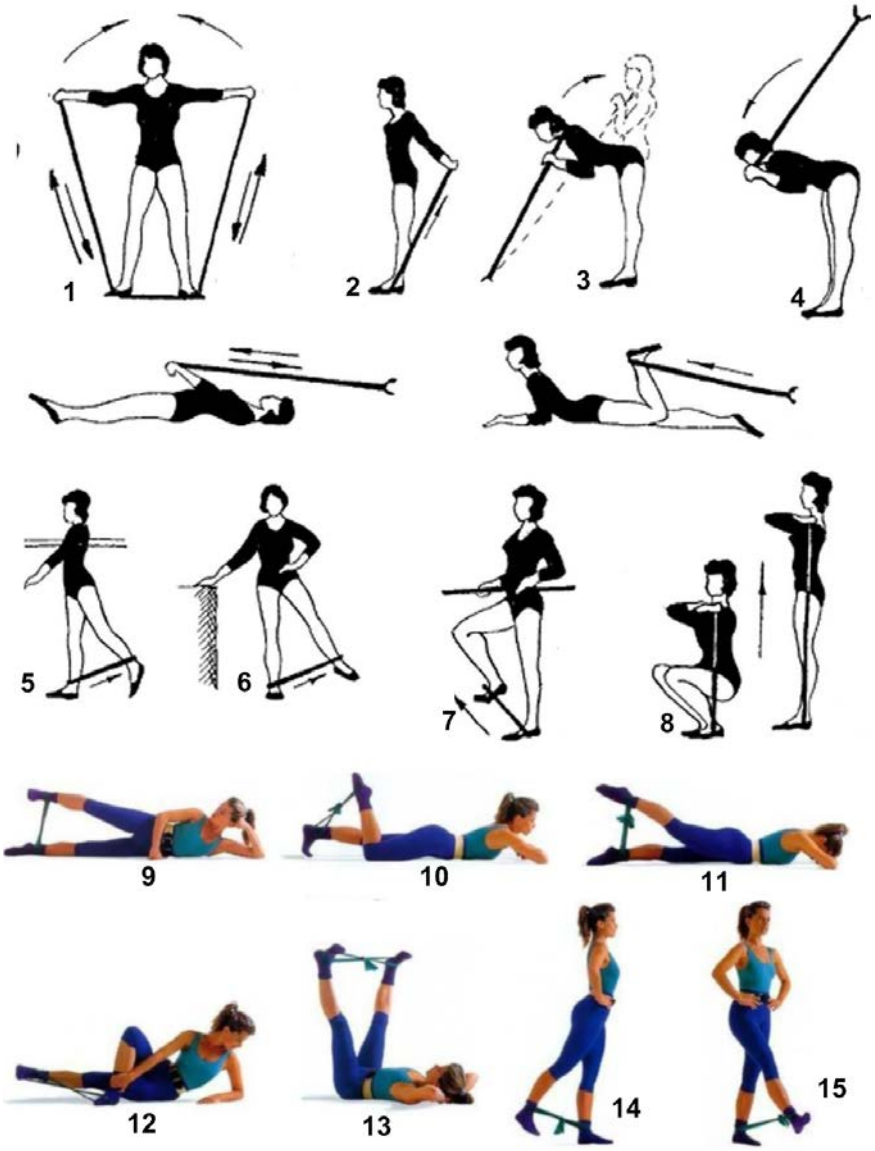


Упражнения с резиновой лентой

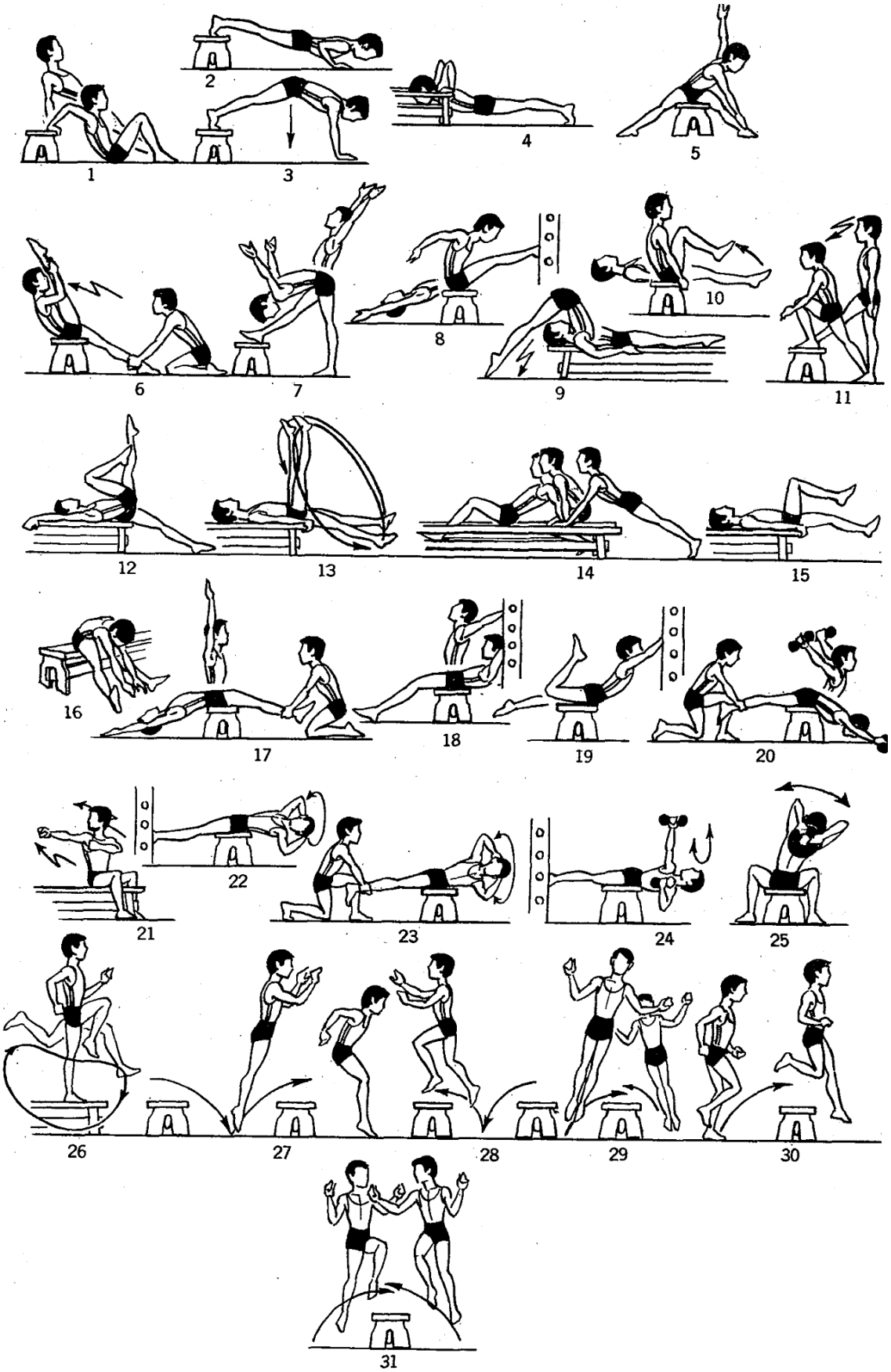
Комплекс 1



Комплекс 2



Упражнения на гимнастической скамейке


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31