

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства».

Автор(ы) Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин (протокол № 10 от 19.05.2018 г).

(указать наименование кафедры)

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (Цели освоения дисциплины)

1.1 Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» являются:

- 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 общей физической и спортивно-технической подготовке), приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей и для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Код компетенции | Содержание компетенции (или ее содержание) | В результате изучения дисциплины обучающиеся должны: | | |
|-----------------|--|---|--|--|
| | | Знать | Уметь | Владеть |
| ОК-8 | Обладать способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; методы и средства развития физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация). | Реализовывать знания по организации и проведению оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований в практической деятельности | Методами и средствами физического воспитания и спорта для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре. |

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является дисциплиной по выбору студента, устанавливаемой ВУЗом, обучающихся по очной и заочной формам обучения по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства»..

Для прохождения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в результате изучения следующих дисциплин учебного плана: «История», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных единиц - 328 часов, из них

| Семестр | Форма обучения | Распределение часов | | | | РГР, КР, КП | Форма контроля |
|---------|----------------|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-------------|----------------|
| | | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | | |
| 2 | очная | | | 40 | 4 | | зачет |
| 3 | очная | | | 42 | | | зачет |
| 4 | очная | | | 40 | | | зачет |
| 5 | очная | | | 42 | | | зачет |
| 6 | очная | | | 40 | | | зачет |
| 7 | очная | | | 42 | | | зачет |
| 8 | очная | | | 40 | | | зачет |
| 9 | очная | | | 38 | | | зачет |
| Итого | | | | 324 | 4 | | зачет |
| 2 | заочная | | | 8 | 101 | | зачет |
| 3 | заочная | | | 8 | 102 | | зачет |
| 4 | заочная | | | 8 | 101 | | зачет |
| Итого | | | | 24 | 304 | | |

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Очная форма обучения

| Тема (раздел) | Распределение часов | | | Самостоятельная работа | Формируемые компетенции (код) |
|--|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|
| | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | | |
| Практический раздел (учебно-тренировочные занятия) | | | | | |
| Легкая атлетика | | | 10 | | ОК-8 |
| Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол. | | | 10 | | ОК-8 |
| Гимнастика | | | 10 | | ОК-8 |
| Лыжный спорт | | | 10 | | ОК-8 |
| Зачет | | | | - | |
| Итого за II семестр | | | 40 | 0,5 | |
| Легкая атлетика | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол. | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Гимнастика | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Лыжный спорт | | | 10,5 | | ОК-8 |

| Тема (раздел) | Распределение часов | | | Самостоя- тельная ра- бота | Формируемые компетенции (код) |
|---|---------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | | |
| Итого за III семестр | | | 42 | 0,5 | ОК-8 |
| Зачет | | | - | | |
| Легкая атлетика | | | 10 | | ОК-8 |
| Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол. | | | 10 | | ОК-8 |
| Гимнастика | | | 10 | | ОК-8 |
| Лыжный спорт | | | 10 | | ОК-8 |
| Итого за IV семестр | | | 40 | 0,5 | ОК-8 |
| Зачет | | | - | | |
| Легкая атлетика | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол. | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Гимнастика | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Лыжный спорт | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Итого за V семестр | | | 42 | 0,5 | ОК-8 |
| Зачет | | | - | | |
| Легкая атлетика | | | 10 | | ОК-8 |
| Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол. | | | 10 | | ОК-8 |
| Гимнастика | | | 10 | | ОК-8 |
| Лыжный спорт | | | 10 | | ОК-8 |
| Итого за VI семестр | | | 40 | 0,5 | ОК-8 |
| Зачет | | | - | | |
| Легкая атлетика | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол. | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Гимнастика | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Лыжный спорт | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Итого за VII семестр | | | 42 | 0,5 | |
| Зачет | | | - | | |
| Легкая атлетика | | | 10 | | ОК-8 |
| Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол. | | | 10 | | ОК-8 |
| Гимнастика | | | 10 | | ОК-8 |
| Лыжный спорт | | | 10 | | ОК-8 |
| Итого за VIII семестр | | | 40 | 0,5 | ОК-8 |
| Зачет | | | - | | |
| Легкая атлетика | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол. | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Гимнастика | | | 10,5 | | ОК-8 |

| Тема (раздел) | Распределение часов | | | Самостоятельная работа | Формируемые компетенции (код) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|
| | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | | |
| Лыжный спорт | | | 10,5 | | ОК-8 |
| Итого за IX семестр | | | 42 | 0,5 | |
| Зачет | | | - | | |
| Всего | | | 324 | 4 | |
| ИТОГО | | | | | 328 |

Содержание разделов дисциплины (очная форма)

| № раздела | Наименование раздела | Содержание раздела дисциплины | Форма текущего контроля |
|---|---|---|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Практический раздел (учебно-тренировочные занятия) | | | |
| 1 | Легкая атлетика | <p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Практический материал: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, метание гранаты.</p> | Тестирование |
| 2 | Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол. | <p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение спортивных игр. Спортивные игры как средство активного отдыха. Личная гигиена при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма.</p> <p>Практический материал: техника игры в нападении, техника игры в защите, элементы тактики игры.</p> | Тестирование |
| 3 | Гимнастика | <p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Личная гигиена и предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Методические, физиологические основы составления и проведения комплексов УТГ, гимнастики в режиме дня, производственной гимнастики.</p> <p>Практический материал: строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения. Упражнения на низкой, высокой перекладине и на бревне.</p> | Тестирование |
| 4 | Лыжный спорт | <p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Особенности личной гигиены при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Практический материал: техника лыжных ходов.</p> | Тестирование |
| Контрольный раздел | | | |
| 1 | Контроль качества усвоения учебного материала | <p>Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «зачтено», «незачтено». Текущий контроль на практических занятиях осуществляется в виде выполнении тестов по технике изучаемых упражнений и тестов для оценки физической подготовленности студентов.</p> <p>Итоговый контроль проводится на контрольных срезах знаний после изучения каждого вида учебного материала.</p> | Зачет |

Тематика практических занятий (очная форма)

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование работ | Трудоем- |
|---------------|--|--|---------------|
| | | | кость часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | №1 – легкая атлетика | Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности. | 12 |
| 2 | | Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование. | 24 |
| 3 | | Бег на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование. | 24 |
| 4 | | Прыжки в длину с места: техника разгона, отталкивания, техника полета и приземления. | 12 |
| 5 | | Метание гранаты с разбега: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. | 12 |
| Итого: | | | 81 |
| 6 | №2 – спортивные игры: - волейбол; - баскетбол. | Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности. | 12 |
| 7 | | Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи мяча, верхняя прямая и нижняя боковая подачи; нападающие удары. | 28 |
| 8 | | Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подачи, блокирование. | 28 |
| 9 | | Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые, командные. | 28 |
| Итого: | | | 81 |
| 10 | №3 – гимнастика | Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности. | 12 |
| 11 | | Строевые и общеразвивающие упражнения. | 26 |
| 12 | | Акробатические упражнения. | 20 |
| 13 | | Упражнения на низкой и высокой перекладине. | 26 |
| 14 | | Упражнения на бревне. | 12 |
| Итого: | | | 81 |
| 15 | №4 – лыжный спорт | Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности. | 8 |
| 16 | | Техника попеременного двухшажного хода. | 8 |
| 17 | | Техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов. | 8 |
| 18 | | Техника свободного хода. | 8 |
| 19 | | Специальные упражнения лыжника: – многократное выполнение положения стойки лыжника и перенос веса тела с лыжи на лыжу; – скользящий шаг под углом без палок; – скользящий шаг на равнине без палок; – скользящий шаг на равнине используя палки. | 6 |
| 20 | | Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». | 2 |
| 21 | | Техника спусков: в основной стойке, в низкой стойке. | 2 |

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование работ | Трудоемкость |
|--------------|------------------------|---|--------------|
| | | | часы |
| 22 | | Техника поворотов: переступанием, упором, «плугом». | 2 |
| 23 | | Техника торможений: «плугом», упором. | 2 |
| 24 | | Техника переходов с попеременных ходов на одно-временные и обратно. | 2 |
| Итого | | | 81 |
| 25 | Самостоятельная работа | Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы. | 4 |
| ВСЕГО | | | 328 |

Заочная форма обучения

| Тема (раздел) | Распределение часов | | | Самостоятельная работа | Формируемые компетенции (код) |
|---|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|
| | Лекции и | Лабораторные занятия | Практические занятия | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | | | | 50 | ОК-8 |
| 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | | | | 51 | ОК-8 |
| 3. Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий. | | | 2 | 50 | ОК-8 |
| 4 Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля.. | | | 4 | 51 | ОК-8 |
| 5. Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы. | | | | 50 | ОК-8 |

| Тема (раздел) | Распределение часов | | | Самостоятельная работа | Формируемые компетенции (код) |
|--|---------------------|----------------------|----------------------|------------------------|-------------------------------|
| | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | | |
| 6. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся по теоретическому и практическому разделам программы. | | | | 52 | ОК-8 |
| Итого за семестры | | | 24 | 304 | |
| Зачет | | | | 4 | |

Содержание разделов дисциплины (заочная форма)

| № раздела | Наименование раздела | Содержание раздела дисциплины | Форма текущего контроля |
|--|--|---|-------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Практический раздел (методико-практические занятия II семестр) | | | |
| 1 | Методика проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ) | Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), ее цель и задачи. | Доклад |
| 2 | Методика проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий. | Особенности проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий (цель, задачи и структура их проведения). | Доклад |
| Практический раздел (методико-практические занятия III семестр) | | | |
| 1 | Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля. | Методика определения артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС). | Доклад |
| Практический раздел (методико-практические занятия IV семестр) | | | |
| 1 | Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий | Самоконтроль и его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. (Ведение дневника самоконтроля, объективные и субъективные факторы). | Доклад |
| Контрольный раздел | | | |
| 1 | Текущая и промежуточная аттестация | Контрольные занятия, зачеты, обеспечивающие оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о | Зачет |

Сообщение

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | степени усвоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии физического развития, физической, функциональной и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. | |
|--|--|---|--|

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Методика преподавания дисциплины и реализация компетентностного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих форм проведения групповых, индивидуальных, аудиторных занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся:

- Разноуровневые задачи и задания (РЗЗ) и др.

Разноуровневые задачи и задания различают:

а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;

б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно - следственных связей;

в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы (заочная форма)

дисциплине в объеме 15,8 часов по очной форме обучения 61,8 часа по заочной форме обучения. Самостоятельная работа реализуется в рамках программы освоения дисциплины в следующих формах:

- проработка тематики самостоятельной работы;
- написание реферата;
- поиск информации в сети «Интернет» и литературе;
- подготовка к сдаче зачета.

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; форми-

рования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений студентов.

Формы и виды самостоятельной работы студентов: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, контрольной работе, зачету); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, тесты; выполнение творческих заданий).

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, компьютерные классы с возможностью работы в Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение письменного опроса; проведение устного опроса; организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой.

| № п/п | Вид учебно-методического обеспечения |
|----------|--------------------------------------|
|----------|--------------------------------------|

| | |
|----|---|
| 1. | Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся (Тестовые задания, практические ситуативные задачи, тематика рефератов) |
| 2. | Задания для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине (Вопросы к зачету) |

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных уровнях сформированности

| Код, наименование компетенции | Уровень сформированности компетенции | Показатели достижения заданного уровня освоения компетенции и критерии оценивания | Оценивание компетенции | Способы и средства оценивания уровня сформированности компетенции |
|--|--------------------------------------|---|------------------------|---|
| ОК-8 Обладать способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Пороговый уровень | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> реализовывать знания по организации и проведению оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований в практической деятельности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и средствами физического воспитания и спорта для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; | зачтено | 1. Имеет начальные знания о самосознании, его роли в жизнедеятельности личности, о целях и задачах самообразования и повышения квалификации и мастерства |
| | Продвинутый уровень | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь полные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализовывать знания по организации и проведению оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований в практической деятельности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований. | зачтено | Может самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной, профессиональной деятельности, необходимость и возможность социальной, профессиональной адаптации, мобильности в современном обществе. |

| Код, наименование компетенции | Уровень сформированности компетенции | Показатели достижения заданного уровня освоения компетенции и критерии оценивания | Оценивание компетенции | Способы и средства оценивания уровня сформированности компетенции |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|------------------------|---|
| | Высокий уровень | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь системные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализовывать знания по организации и проведению оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований в практической деятельности; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и средствами физического воспитания и спорта для оптимизации работоспособности и здорового образа жизни; 209 навыками организации и проведения оздоровительных, профессионально-прикладных, спортивных занятий, физкультурно-спортивных конкурсов и соревнований, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре. | зачтено | Свободно владеет навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем, навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания и методами самообучения и самоконтроля. |

Тестовые задания

Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов.

1. Тестирование скоростно-силовых качеств.

1.1. Прыжки в длину с места.

1.2. Бег 100 метров.

2. Тестирование общей выносливости.

2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).

2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).

2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).

3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.

3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).

3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).

3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.

4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.

4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).

5. Тестирование гибкости.

5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов 1–3 курсов девушки

| № | ТЕСТЫ | Семестры | БАЛЛЫ | | | | |
|---|---|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | 8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 -упор присев; 4 - ОС | 1 | 15,0 15,5 | 15,5 16,0 | 16,0 16,5 | 16,5 17,0 | 17,0 17,5 |
| | | 3,5,7 | 14,5 15,0 | 15,0 15,5 | 15,5 16,0 | 16,0 16,5 | 16,5 17,0 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества) | 1 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 | 15 10 |
| | | 3,5,7 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 |
| 3 | Наклон вперед (гибкость) | 1,3,5,7 | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила) | 1 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | | 3,5,7 | 16 | 14 | 10 | 8 | 6 |
| 5 | Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила) | 1 | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 5 3 | 3 2 |
| | | 3,5,7 | 12 10 | 10 8 | 8 6 | 6 5 | 4 3 |
| 6 | ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин | 1 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 |
| | | 3,5,7 | 45 40 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 |

ЮНОШИ

| № | ТЕСТЫ | Семестры | БАЛЛЫ | | | | |
|---|---|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | 8 циклов; ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3упор присев; 4.ОС | 1 | 14,0 14,5 | 14,5 15,0 | 15,0 15,5 | 15,5 16,0 | 16,0 16,5 |
| | | 3,5,7 | 13,5 14,0 | 14,0 14,5 | 14,5 15,0 | 15,0 15,5 | 15,5 16,0 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине (сила) | 1 | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 4 3 | 3 2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 3,5,7 | 12 10 | 10 8 | 8 6 | 6 5 | 4 3 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила) | 1 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 | 15 10 |
| | | 3,5,7 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 |
| 4 | Наклон вперед (гибкость) | 1,3,5,7 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Поднимание ног из виса до касание перекладины | 1 | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 4 3 | 3 2 |
| | | 3,5,7 | 12 10 | 10 8 | 8 6 | 6 5 | 4 3 |
| 6 | ИП-ОС; 1. упор присев; 2 упор лежа; 3 упор присев; 4. ОС (выносливость) за 2 мин. | 1 | 45 40 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 |
| | | 3,5,7 | 50 45 | 45 40 | 40 35 | 35 30 | 30 25 |

девушки

| № | тесты | семестры | баллы | | | | |
|-----|--|----------|--------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | 8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС | 4 | 15,0 15,5 | 15, 5 16, 0 | 16, 0 16, 5 | 16, 5 17, 0 | 17,0 17,5 |
| | | 6 | 14,5 15,0 | 15, 0 15, 5 | 15, 5 16, 0 | 16, 0 16, 5 | 16,5 17,0 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества) | 4 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 | 15 10 |
| | | 6 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 |
| 5. | Наклон вперед (гибкость) | 4, 6 | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила) | 4 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | | 6 | 16 | 14 | 10 | 8 | 6 |
| 8. | Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила) | 4 | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 4 3 | 3 2 |
| | | 6 | 12 10 | 10 8 | 8 6 | 6 5 | 4 3 |
| 10. | ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС за 2 мин | 4 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 |
| | | 6 | 45 40 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 |

юноши

| № | тесты | семестры | баллы | | | | |
|---|-------|----------|-------|---|---|---|---|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | | | | | | | |
|-----|--|------|--------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------------|
| 1. | 8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС | 4 | 14,0 14,5 | 14, 5 15, 0 | 15, 0 15, 5 | 15, 5 16, 0 | 16,0 16,5 |
| | | 6 | 13,5 14,0 | 14, 0 14, 5 | 14, 5 15, 0 | 15, 0 15, 5 | 15,5 16,0 |
| 3. | Подтягивание в висе на пере- кладине (сила) | 4 | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 4 3 | 3 2 |
| | | 6 | 12 10 | 10 8 | 8 6 | 6 5 | 4 3 |
| 5. | Наклон вперед (гибкость) | 4, 6 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 6. | Сгибание и разги- бание рук в упоре лежа (сила) | 4 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 | 15 10 |
| | | 6 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 |
| 8. | Поднимание ног из виса до касания перекладины | 4 | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 4 3 | 3 2 |
| | | 6 | 12 10 | 10 8 | 8 6 | 6 5 | 4 3 |
| 10. | ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС, за 2 мин | 4 | 45 40 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 |
| | | 6 | 50 45 | 45 40 | 40 35 | 35 30 | 30 25 |

Примечание:

В числителе – основная, в знаменателе – специальная медицинская группа, здесь и далее.

Тесты на замену. Комплекс упражнений на координацию:

3 балла – выполнение стандартного комплекса;

4 балла – выполнение собственного комплекса на 24 счета;

5 баллов – выполнение собственного комплекса на 28 и более счет.

Тест 2. На мышцы спины (удерживание)

| | | | | | |
|--------------------------------|------|------|------|------|------|
| Основная группа | 3,00 | 2,40 | 2,00 | 1,40 | 1,20 |
| Специальная медицинская группа | 2,30 | 2,10 | 1,50 | 1,30 | 1,10 |

Контрольные нормативы по физическому воспитанию во 2 семестре

1 курс девушки

| № | Тесты | Ед. изм. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|--|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 1. | Лыжные гонки 3 км (без учета времени) | Мин, сек | 17,30 | 18,15 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| 2. | Бег 100 м | Сек | 16,50 17,00 | 17,00 17,50 | 17,50 18,00 | 18,00 18,50 | 18,50 19,00 |
| 3. | Бег 2000 м (3000 м) без учета времени | Мин, сек | 10,30 11,00 | 11,00 11,30 | 11,30 12,00 | 12,00 12,30 | 12,30 13,00 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Кол-во раз | 14 14 | 12 12 | 10 10 | 8 8 | 6 6 |

| | | | | | | | |
|----|--|------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| 5. | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине | Кол-во раз | 15 12 | 12 10 | 10 8 | 8 6 | 6 4 |
| 6. | Прыжки в длину с места (наклон вперед) | См | 175 (20) 165 (15) | 165 (18) 155 (12) | 155 (15) 145 (10) | 145 (12) 135 (8) | 135 (10) 125 (6) |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа | Кол-во раз | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 |

Контрольные нормативы по физическому воспитанию

| № | Тесты | Ед. изм. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|--|------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| 1. | Бег 100 м | Сек | 16,30 16,80 | 16,60 17,30 | 17,30 17,80 | 17,60 18,30 | 18,30 18,80 |
| 2. | Бег 2000 м (3000 м) без учета времени | Мин, сек | 10,15 10,45 | 10,45 11,15 | 11,15 11,45 | 11,45 12,15 | 12,15 12,45 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Кол-во раз | 16 16 | 14 14 | 12 12 | 10 10 | 8 8 |
| 4. | Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине | Кол-во раз | 18 15 | 15 12 | 12 10 | 10 8 | 8 6 |
| 5. | Прыжки в длину с места (наклон вперед) | См | 175 (20) 165 (15) | 165 (18) 155 (12) | 155 (15) 145 (10) | 145 (12) 135 (8) | 135 (10) 125 (6) |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа | Кол-во раз | 45 40 | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 |

Контрольные нормативы по физическому воспитанию во 2 семестре 1 курс юноши

| № | Тесты | Ед. изм. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|--|------------|----------------------|---------------------|------------------------|--------------------|--------------------|
| 1. | Лыжные гонки 5 км (без учета времени) | Мин, сек | 24,30 | 25,15 | 26,00 | 27,00 | 28,00 |
| 2. | Бег 100 м | Сек | 13,80 14,30 | 14,00 14,50 | 14,20 14,70 | 14,50 15,00 | 14,80 15,30 |
| 3. | Бег 3000 м (5000 м) без учета времени | Мин, сек | 12,20 13,00 | 12,40 13,20 | 13,00 13,40 | 13,30 14,00 | 14,00 14,40 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Кол-во раз | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 | 15 10 |
| 5. | Подтягивание в висе на перекладине | Кол-во раз | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 4 2 | 2 1 |
| 6. | Прыжки в длину с места (наклон вперед) | См | 230 (12) 215 (10) | 220 (10) 205 (8) | 210 (18) 195 (6) | 200 (6) 185 (4) | 190 (4) 175 (2) |
| 7. | Поднимание ног в висе на перекладине | Кол-во раз | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 4 2 | 2 1 |

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 4, 6 семестрах

| № | Тесты | Ед. изм. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|-----------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Бег 100 м | Мин, | 13,60 | 13,80 | 14,00 | 14,30 | 14,60 |

| | | | | | | | |
|----|--|--------|----------|----------|---------|---------|---------|
| | | сек | 14,10 | 14,30 | 14,50 | 14,80 | 15,10 |
| 2. | Бег 3000 м (5000 м) без учета времени | Кол-во | 12,00 | 12,20 | 12,40 | 13,10 | 13,40 |
| | | раз | 12,40 | 13,00 | 13,20 | 13,40 | 14,20 |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Кол-во | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | | раз | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 4. | Подтягивание в висе на перекладине | См | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 5. | Прыжки в длину с места (наклон вперед) | Кол-во | 230 (12) | 220 (10) | 210 (8) | 200 (6) | 190 (4) |
| | | раз | 215 (10) | 205 (8) | 195 (6) | 185 (4) | 175 (2) |
| 6. | Поднимание ног в висе на перекладине | Кол-во | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | | раз | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

Сумма очков для оценки

| | |
|---------|-------------|
| Зачтено | 21 и больше |
|---------|-------------|

В соответствии с Положением о рейтинговой оценке качества знаний студентов, все виды учебной деятельности оцениваются по 100-бальной шкале. Рейтинговая аттестация по дисциплинам (модулям) проводится в каждом семестре и включает текущую и промежуточную составляющие. Во время текущей аттестации оцениваются: работа на лабораторных, практических занятиях, семинарах; результаты сдачи коллоквиумов, рубежных проверок по разделам курса, контрольных работ и т. д.

За работу в семестре студент может набрать максимально 60 баллов, причем к зачету он допускается лишь в случае, если набрано не менее 30 баллов. Если студент за семестр набрал менее 30 баллов, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем. Одно практическое занятие приравнивается к 0,37 балла. Итого: $P_t = 0,37 \cdot 164 = 60$ баллов.

Изучение дисциплины в семестре заканчивается контрольным тестированием уровня физических качеств и теоретическим опросом по пройденному материалу.

Шкала оценки по контрольному тестированию, утвержденной кафедрой физического воспитания предполагает получение студентом от 20 до 40 баллов.

Расчет рейтинга

| Очки | Баллы |
|-------|-------|
| 21-22 | 20 |
| 23-24 | 25 |
| 25-26 | 30 |
| 27-28 | 35 |
| 29-30 | 40 |

При получении меньшего количества баллов он не аттестуется.

Студенты, длительное время пропускавшие занятия по болезни и отнесенные к группе ЛФК (лечебная физическая культура), вместо сдачи контрольных тестов пишут и защищают реферат, оцениваемый по пятибалльной шкале.

Предусмотрены дополнительные баллы за:

– выполнение индивидуальных домашних заданий (от 1 до 3 баллов при положительной динамике тестовых показателей).

– активное участие студента в спортивно-массовых мероприятиях (от 1 до 15 баллов за каждое соревнование в зависимости от результатов и ранга соревнования) и в научно-исследовательской работе (от 1 до 15 баллов за каждую конференцию в зависимости от результатов и ранга конференции).

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях, могут быть освобождены от посещения занятий по основному расписанию и получают баллы за посещение учебно-тренировочных занятий (от 0,5 до 1 балла за каждое занятие).

Вопросов к зачету

Теоретическая часть

| п/п | Формулировка вопроса | Код компетенций |
|-----|---|-----------------|
| 1 | Прикладная физическая культура и спорт как социальные феномены общества. | ОК-8 |
| 2. | Современное состояние физической культуры и спорта. | ОК-8 |
| 3. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». | ОК-8 |
| 4. | Прикладная физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни. | ОК-8 |
| 5. | Ценности физической культуры. | ОК-8 |
| 6. | Прикладная физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности. | ОК-8 |
| 7. | Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. | ОК-8 |
| 8. | Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | ОК-8 |
| 9. | Организм человека как единая само развивающаяся и саморегулирующая (биологическая система). | ОК-8 |
| 10. | Воздействие природных и социально-экологических факторов и жизнедеятельности человека. | ОК-8 |
| 11. | Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. | ОК-8 |
| 12. | Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки. | ОК-8 |
| 13. | Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. | ОК-8 |
| 14. | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. | ОК-8 |
| 15. | Взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. | ОК-8 |
| 16. | Здоровый образ жизни и его составляющие. | ОК-8 |
| 17. | Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. | ОК-8 |
| 19. | Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ. | ОК-8 |
| 20. | Методические принципы физического воспитания. | ОК-8 |
| 21. | Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. | ОК-8 |
| 22. | Основы совершенствования физических качеств в процессе физического | ОК-8 |

| п/п | Формулировка вопроса | Код компетенций |
|------|---|-----------------|
| | воспитания. | |
| 23. | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. | ОК-8 |
| 24. | Специальная физическая подготовка. | ОК-8 |
| 25. | Спортивная подготовка, ее цели и задачи. | ОК-8 |
| 26. | Структура подготовленности спортсмена. | ОК-8 |
| 27. | Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. | ОК-8 |
| 28. | Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. | ОК-8 |
| 29. | Формы занятий физическими упражнениями. | ОК-8 |
| 30.. | Учебно-тренировочные занятия как основа форма обучения физическим упражнениям. | ОК-8 |
| 31. | Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. | ОК-8 |
| 32. | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба). | ОК-8 |
| 33. | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (передвижение на лыжах). | ОК-8 |
| 34. | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (плавание). | ОК-8 |
| 35. | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. | ОК-8 |
| 36. | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег) | ОК-8 |
| 37. | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (плавание). | ОК-8 |
| 38. | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (прогулка на лыжах). | ОК-8 |
| 39. | Основы методики самомассажа. | ОК-8 |
| 40. | Методика корригирующей гимнастики для глаз. | ОК-8 |
| 41. | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. | ОК-8 |
| 42. | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. | ОК-8 |
| 43. | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.). | ОК-8 |
| 44. | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). | ОК-8 |
| 45. | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом. | ОК-8 |
| 46. | Методика проведения учебно-тренировочных занятий. | ОК-8 |
| 47. | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. | ОК-8 |
| 48. | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). | ОК-8 |
| 49. | Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. | ОК-8 |
| 50. | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. | ОК-8 |
| 51. | Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессио- | ОК-8 |

| п/п | Формулировка вопроса | Код компетенций |
|-----|--|-----------------|
| | нально-прикладной физической подготовки. | |
| 52. | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. | ОК-8 |
| 53. | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.). | ОК-8 |
| 54. | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). | ОК-8 |
| 55. | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом. | ОК-8 |
| 56. | Методика проведения учебно-тренировочных занятий. | ОК-8 |
| 57. | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. | ОК-8 |
| 58. | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). | ОК-8 |
| 59. | Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. | ОК-8 |
| 60. | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. | ОК-8 |
| 61. | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | ОК-8 |

Критерии оценки степени сформированности компетенций результатов зачета при использовании традиционной системы оценивания

| | |
|--------------------|------------|
| 100-балльная шкала | Оценка |
| 60-100 | Зачтено |
| Ниже 60 баллов | Не зачтено |

8.2. Контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

8.2.1. Разноуровневые задачи и задания

Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов.

1. Тестирование скоростно-силовых качеств.

1.1. Прыжки в длину с места.

1.2. Бег 100 метров.

2. Тестирование общей выносливости.

2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).

2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).

2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).

3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.

3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).

3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).

3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.

4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.

4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).

5. Тестирование гибкости.

5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

**Контрольные нормативы
для определения физической подготовленности студентов**

| ДЕВУШКИ | | | | | | |
|---------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| № | ТЕСТЫ | БАЛЛЫ | | | | |
| № | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | 8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 - упор присев; 4 - ОС | 15,0 15,5 | 15,5 16,0 | 16,0 16,5 | 16,5 17,0 | 17,0 17,5 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества) | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 | 15 10 |
| 3 | Наклон вперед (гибкость) | 18 | 15 | 12 | 10 | 8 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила) | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 5 3 | 3 2 |
| 6 | ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин | 40 35 | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 |

| ЮНОШИ | | | | | | |
|-------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| № | ТЕСТЫ | БАЛЛЫ | | | | |
| № | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | 8 циклов; ИП-ОС; 1-упор присев; 2-упор лежа; 3-упор присев; 4-ОС | 14,0 14,5 | 14,5 15,0 | 15,0 15,5 | 15,5 16,0 | 16,0 16,5 |
| 2 | Подтягивание в висе на перекладине (сила) | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 4 3 | 3 2 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила) | 35 30 | 30 25 | 25 20 | 20 15 | 15 10 |
| 4 | Наклон вперед (гибкость) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 5 | Поднимание ног из виса до касание перекладины | 10 8 | 8 6 | 6 4 | 4 3 | 3 2 |

| | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|
| 6 | ИП-ОС; 1. упор присев; 2 упор лежа; 3 упор присев; 4. ОС (выносливость) за 2 мин. | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

Расчет рейтинга

| Очки | Баллы |
|-------|-------|
| 21-22 | 20 |
| 23-24 | 25 |
| 25-26 | 30 |
| 27-28 | 35 |
| 29-30 | 40 |

Сумма очков для оценки

| | |
|---------|-----------|
| Зачтено | 21 больше |
|---------|-----------|

8.2.2. Оценочные средства остаточных знаний (тест)

Тест

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- А. Ритмика.
- Б. Слайд-аэробика.
- В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

- А. 1929 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- А. Пилоксинг.
- Б. Капоэйра.
- В. Питабо.

19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

- А. Количество действий в единицу времени.

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

А. Две.

Б. Четыре.

В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

- А. Не может.
- Б. Может.
- В. Может только у угла теннисного стола.

29. Что такое атлетическое единоборство?

- А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
- Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
- В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

- А. Асаны.
- Б. Босу.
- В. Цигун.

31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?

- А. Соответствие, пригодность.
- Б. Физическая культура.
- В. Бодрость.

32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

- А. Да, разрешаются.
- Б. Нет, не разрешаются.
- В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

- А. Перекрестные координации.
- Б. Любые сложные координации.
- В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
- Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
- В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

35. Какого направления фитнеса не существует?

- А. Бодифлекс.
- Б. Стретчинг.

В. Аквобосу.

Ответы:

1. А; 2. В; 3. А; 4. Б; 5. А; 6. В; 7. А; 8. А; 9. Б; 10. А; 11. А; 12. В; 13. В; 14.А; 15. А; 16. Б; 17. Б; 18. А; 19. А; 20. Б; 21. А; 22. А; 23. В; 24.А; 25. А; 26. Б; 27. А; 28. А; 29. В; 30. А; 31. В; 32. Б; 33. А; 34. А; 35. В

8.2.3. Темы для самостоятельной работы студентов

Легкая атлетика.

1. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.

2. Специальные упражнения: бег с ускорением, повторный бег, переменный бег, чередование бега с ускорением с бегом по инерции.

3. Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег с загибающей постановкой стопы, бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.

4. Техника бега на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.

5. Специальные упражнения: повторные пробежки по прямой, повторные пробежки по повороту с входом и выходом из поворота, многократные ускорения различной интенсивности и продолжительности.

6. Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра на равнине и на подъеме, многократное выполнение упражнения «бег прыжками» (бег прыжковыми шагами).

7. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: техника разбега, отталкивания, техника полета и приземления.

8. Специально-подготовительные упражнения: прыжки «в шаге» сериями, отталкиваясь на каждом 3 и 5 шаге.

9. Специально-подготовительные упражнения: прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

10. Специально-подготовительные упражнения: прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

11. Специально-подготовительные упражнения: прыжки на двух ногах с продвижением вперед и преодолением препятствий.

12. Специально-подготовительные упражнения: прыжки через планку с изменением длины разбега и траектории полета.

Волейбол.

13. Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи: двумя руками сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя боковая подачи, нападающие удары.

14. Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.

Гимнастика.

15. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами, упражнения в парах, на гимнастических снарядах, на гимнастической скамейке и с ней, на гимнастической стенке и у неё, упражнения с отягощениями.

16. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты боком, стойки (на лопатках, на голове и руках, стойки на руках у стены и с партнером).

17. Прикладные виды гимнастики: ходьба, бег, прыжки, лазание по канату, подтягивание.

8.2.4. Темы для рефератов

1. Понятие «Физическая культура» и её место в общей культуре.
2. Понятие «спорт», его цели, задачи, виды спорта.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определения основных понятий в теории физической культуры (физическое развитие, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт и т.д.).
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Средства физического воспитания.
7. Методы физического воспитания.
8. Этапы обучения двигательным действиям.
9. Общая характеристика физических качеств и их взаимовлияние
10. Сила и её развитие.
11. Быстрота и её развитие.
12. Выносливость и её развитие.
13. Ловкость и координационные способности и их развитие.
14. Гибкость и её развитие.
15. Методики определения физических качеств.
16. Физические упражнения – основное средство физического воспитания (понятие, содержание, классификация).
17. Личная гигиена и закаливание как вспомогательные средства физического воспитания.
18. Формы занятий в физическом воспитании.
19. Структура учебно-тренировочного занятия.
20. Цель, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
21. Общая физическая подготовка.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Стороны спортивной тренировки.
24. Методы спортивной тренировки.
25. Физиологические показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках.

26. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих во время мышечной деятельности.
27. Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
28. Общая характеристика легкой атлетики, ее составные дисциплины.
29. Лыжный спорт в физическом воспитании.
30. Спортивные игры в физическом воспитании.
31. Гимнастика в физическом воспитании, виды гимнастики.
32. Туризм в физическом воспитании, виды туризма.
33. Подвижные игры в физическом воспитании школьников.
34. Нетрадиционные системы физических упражнений (йога, армрестлинг, бодибилдинг, шейпинг).
35. Нормативные документы по физическому воспитанию в школе.
36. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы.
37. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.
38. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
39. Организм как единая биологическая система, его подсистемы.
40. Утомление при физической и умственной работе.
41. Восстановление при физической и умственной работе.
42. Влияние гипокинезии на жизнедеятельность организма.
43. Обмен веществ и энергии в организме (белки, углеводы, минеральные вещества и вода).
44. Витамины и их роль в обмене веществ.
45. Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
46. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
47. Динамика работоспособности студента (в течение дня, недели, семестра). Биоритмы и работоспособность.
48. Осанка. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами физической культуры.
49. Объём и интенсивность физической нагрузки.
50. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
51. Учет возрастных и половых особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
53. Достижения чувашских спортсменов на международной арене.
54. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
55. Понятие «производственная Физическая культура», её цели и задачи.
56. Классификация соревнований. Составление календаря соревнований. Положение о соревнованиях.

57. Особенности организации и проведения соревнований с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.
58. Организация «Дня здоровья» в школе.
59. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
60. Физическое воспитание детей школьного возраста.
61. Физическое воспитание студентов.
62. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
63. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
64. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья.
65. Физическое воспитание детей в детском оздоровительном лагере.
66. Физическое воспитание в семье.
67. История развития вида спорта (по выбору) в Чувашии.
68. Физкультурно-спортивное движение в (по выбору) районе Чувашии

Шкала оценивания

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| «Зачтено» | Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности. |
| «Не зачтено» | Обучающийся не владеет выбранной темой самостоятельной работы |

8.2.5. Индивидуальные задания для выполнения расчетно-графической работы, курсовой работы (проекта)

РГР, КР и КП по дисциплине «Физическая культура и спорт» рабочей программой и учебным планом не предусмотрены.

8.2.6. Темы дискуссий, диспутов

1. Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.
2. Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля.

Шкала оценивания

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| «Отлично» | Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает тему дискуссии, не допустив ошибок. Аргументация носит |

| | |
|-----------------------|--|
| | развернутый и исчерпывающий характер. |
| «Хорошо» | Обучающийся в целом раскрывает тему дискуссии, однако аргументация не всегда носит развернутого и исчерпывающего характера. |
| «Удовлетворительно» | Обучающийся в целом раскрывает тему дискуссии и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности. |
| «Неудовлетворительно» | Обучающийся не владеет выбранной темой дискуссии |

8.2.7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Вопросы (задания) для зачета:

| | |
|-----|---|
| 1. | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. |
| 2. | Современное состояние физической культуры и спорта. |
| 3. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». |
| 4. | Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни. |
| 5. | Ценности физической культуры. |
| 6. | Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности. |
| 7. | Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. |
| 8. | Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. |
| 9. | Организм человека как единая само развивающаяся и саморегулирующая (биологическая система). |
| 10. | Воздействие природных и социально-экологических факторов и жизнедеятельности человека. |
| 11. | Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. |
| 12. | Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки. |
| 13. | Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. |
| 14. | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. |

| | |
|------|---|
| 15. | Взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. |
| 16. | Здоровый образ жизни и его составляющие. |
| 17. | Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ. |
| 19. | Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ. |
| 20. | Методические принципы физического воспитания. |
| 21. | Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. |
| 22. | Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания. |
| 23. | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. |
| 24. | Специальная физическая подготовка. |
| 25. | Спортивная подготовка, ее цели и задачи. |
| 26. | Структура подготовленности спортсмена. |
| 27. | Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. |
| 28. | Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. |
| 29. | Формы занятий физическими упражнениями. |
| 30.. | Учебно-тренировочные занятия как основа форма обучения физическим упражнениям. |
| 31. | Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. |
| 32. | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба). |
| 33. | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (передвижение на лыжах). |
| 34. | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (плавание). |
| 35. | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. |
| 36. | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег) |
| 37. | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (плавание). |
| 38. | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (прогулка на лыжах). |
| 39. | Основы методики самомассажа. |
| 40. | Методика корригирующей гимнастики для глаз. |

| | |
|-----|---|
| 41. | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. |
| 42. | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. |
| 43. | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.). |
| 44. | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). |
| 45. | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом. |
| 46. | Методика проведения учебно-тренировочных занятий. |
| 47. | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. |
| 48. | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). |
| 49. | Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. |
| 50. | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. |
| 51. | Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. |
| 52. | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. |
| 53. | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.). |
| 54. | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). |
| 55. | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом. |
| 56. | Методика проведения учебно-тренировочных занятий. |
| 57. | Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. |
| 58. | Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). |
| 59. | Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. |
| 60. | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. |
| 61. | Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. |

8.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основной целью проведения промежуточной аттестации является определение степени достижения целей по учебной дисциплине или ее разделам. Осуществляется это проверкой и оценкой уровня теоретической знаний, полученных обучающимися, умения применять их в решении практических задач,

степени овладения обучающимися практическими навыками и умениями в объеме требований рабочей программы по дисциплине, а также их умение самостоятельно работать с учебной литературой.

Организация проведения промежуточной аттестации регламентирована «Положением об организации образовательного процесса в федеральном государственном автономном образовательном учреждении «Московский политехнический университет»

8.3.1. Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования, достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине

| ОК-8 Обладать способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
|---|---|--|
| Этап (уровень) | Критерии оценивания | |
| | Зачтено | Не зачтено |
| Знать | Понимает значение упражнений легкой атлетики для повышения функциональных и двигательных возможностей своего организма | Не понимает значение упражнений легкой атлетики для повышения функциональных и двигательных возможностей своего организма |
| уметь | Умеет регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений легкой атлетики; отбирать упражнения легкой атлетики для повышения физической подготовленности | Не умеет регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений легкой атлетики; отбирать упражнения легкой атлетики для повышения физической подготовленности |
| владеть | Демонстрирует правильную технику выполнения упражнений легкой атлетики. Освоены специальные упражнения для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей. | Не демонстрирует правильную технику выполнения упражнений легкой атлетики. Освоены специальные упражнения для развития общей и специальной выносливости, координационных способностей. |

9. Электронная информационно-образовательная среда

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), как на территории филиала, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), практик;

б) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;

в) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

г) проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети "Интернет".

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Основными составляющими ЭИОС филиала являются:

а) официальный сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу www.polytech21.ru, который обеспечивает:

- доступ обучающихся к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем, электронным информационным и образовательным ресурсам, указанных в рабочих программах (разделы сайта «Сведения об образовательной организации», «Библиотека», «Студенту», «Абитуриенту», «ДПО»);

- информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (разделы сайта «Студенту», «Кафедры», новостная лента сайта, лента анонсов);

- взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «Вопрос кафедре», «Задать вопрос директору»);

б) официальные электронные адреса подразделений и сотрудников института с Яндекс-доменом @polytech21.ru (список контактных данных подразделений Филиала размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Контакты», списки контактных официальных электронных данных преподавателей размещены в подразделах «Кафедры») обеспечивают взаимодействие между участниками образовательного процесса;

в) личный кабинет обучающегося (портфолио) <http://students.polytech21.ru/login.php> (вход в личный кабинет размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Студенту» подразделе «Электронная информационно-образовательная среда») включает в себя портфолио студента, электронные ведомости, рейтинг студентов и обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися,

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе с сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы,

г) электронные библиотеки, включающие электронные каталоги, полнотекстовые документы и обеспечивающие доступ к учебно-методическим материалам, выпускным квалификационным работам и т.д.:

Чебоксарского института (филиала) - «ИРБИС» <http://library.polytech21.ru>

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- «ЛАНЬ» - www.e.lanbook.com

- Znanium.com - www.znanium.com

- Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.ru>

- Университетская библиотека онлайн - www.biblioclub.ru

е) платформа цифрового образования Политеха - <https://lms.mospolytech.ru/>

ж) система «Антиплагиат» - <https://www.antiplagiat.ru/>

з) система электронного документооборота DIRECTUM Standard — обеспечивает документооборот между Филиалом и Университетом;

и) система «1С Управление ВУЗом Электронный деканат» (Московский политехнический университет) обеспечивает фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися;

к) система «POLYTECH systems» обеспечивает информационное, документальное автоматизированное сопровождение образовательного процесса;

л) система «Абитуриент» обеспечивает документальное автоматизированное сопровождение работы приемной комиссии.

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

Основная литература

1.Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 140 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916> — Текст: электронный

2.Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 431 с. — URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774> — Текст: электронный

3.Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. — 4-е изд., испр. — Минск: Вышэйшая школа, 2017. — 350 с. — URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590> — Текст: электронный

4. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688> .

Дополнительная литература

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента. Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 336 с. — URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358> — Текст: электронный

2. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12771-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492462> .

11. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

| Профессиональная база данных и информационно-справочные системы | Информация о праве собственности (реквизиты договора) |
|--|--|
| <p>Научная электронная библиотека Elibrary http://elibrary.ru/</p> | <p>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 26 млн научных статей и публикаций, в том числе электронные версии более 5600 российских научно-технических журналов, из которых более 4800 журналов в открытом доступе свободный доступ</p> |
| <p>Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. http://www.inion.ru</p> | <p>Библиографические базы данных ИНИОН РАН по социальным и гуманитарным наукам ведутся с начала 1980-х годов. Общий объем массивов составляет более 3 млн. 500 тыс. записей (данные на 1 января 2012 г.). Ежегодный прирост — около 100 тыс. записей. В базы данных включаются аннотированные описания книг и статей из журналов и сборников на 140 языках, поступивших в Фундаментальную библиотеку ИНИОН РАН. Описания статей и книг в базах данных снабжены шифром хранения и ссылками на полные тексты источников из Научной электронной библиотеки.</p> |
| <p>Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс] – http://www.edu.ru</p> | <p>Федеральный портал «Российское образование» – уникальный интернет-ресурс в сфере образования и науки. Ежедневно публикует самые актуальные новости, анонсы событий, информационные материалы для широкого круга читателей. Еженедельно на портале размещаются эксклюзивные материалы, интервью с ведущими специалистами – педагогами, психологами, учеными, репортажи и аналитические статьи.</p> |

| | |
|--|--|
| | Читатели получают доступ к нормативно-правовой базе сферы образования, они могут пользоваться самыми различными полезными сервисами – такими, как онлайн-тестирование, опросы по актуальным темам и т.д. |
|--|--|

| Название организации | Сокращённое название | Организационно-правовая форма | Отрасль (область деятельности) | Официальный сайт |
|---|----------------------|--|---|---|
| Ассоциация международных автомобильных перевозчиков | АСМАП | Ассоциация является некоммерческой организацией Ассоциация является юридическим лицом | Координация деятельности членов Ассоциации и представления и защиты их интересов в сфере перевозок грузов и пассажиров в международном автомобильном сообществе | https://www.asmap.ru/index.php |
| Российский союз инженеров | РСИ | Общероссийская общественная организация «Российский союз инженеров» (далее именуемая «Союз») является основанным на членстве общественным объединением, созданным в форме общественной организации | Защита общих интересов и достижения уставных целей объединившихся граждан, осуществляющих свою деятельность на территории более половины субъектов Российской Федерации | http://российский-союз-инженеров.рф/ |
| Ассоциация «Российские автомобильные дилеры» | РОАД | Некоммерческая организация – объединение юридических лиц | Координация предпринимательской деятельности, представление и защита общих имущественных интересов в области автомобильного дилерства | https://www.asroad.org/ |

12. Программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое), используемое при осуществлении образовательного процесса

| Аудитория | Программное обеспечение | Информация о праве собственности (реквизиты договора, номер лицензии и т.д.) |
|--|---|--|
| № 112 Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/магистратуры, оснащенная оборудов- | Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249 | Номер лицензии 2B1E-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3K/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023 |
| | Windows 7 OLPNLAcdmс | договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия) |
| | Google Chrome | Свободное распространяемое |

| | | |
|---|--|--|
| дованием и техническими средствами обучения, состав которых | | программное обеспечение (бессрочная лицензия) |
| | AIMP | отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия) |
| № 206 Учебная аудитория для проведения учебных занятий | Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249 | Номер лицензии 2B1E-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3К/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023 |
| | Windows 7 OLPNLAcdmс | договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия) |
| | AdobeReader | свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия) |
| | Гарант | Договор № 735_480.2233К/20 от 15.12.2020 |
| | Yandex браузер | свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия) |
| | Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License | номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия) |
| № 103а Помещение для самостоятельной работы обучающихся | Zoom | свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия) |
| | Kaspersky Endpoint Security Стандартный Educational Renewal 2 года. Band S: 150-249 | Номер лицензии 2B1E-211224-064549-2-19382 Сублицензионный договор №821_832.223.3К/21 от 24.12.2021 до 31.12.2023 |
| | MS Windows 10 Pro | договор № 392_469.223.3К/19 от 17.12.19 (бессрочная лицензия) |
| | AdobeReader | свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия) |
| | Гарант | Договор № 735_480.223.3К/20 |
| | Yandex браузер | свободно распространяемое |

| | | |
|--|--|---|
| | | программное обеспечение (бессрочная лицензия) |
| | Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License | номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия) |
| | AIMP | отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия) |

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Тип и номер помещения | Перечень основного оборудования и технических средств обучения |
|--|--|
| Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) № 206 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) | <u>Оборудование:</u> комплект мебели для учебного процесса; доска учебная; стенды <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника; мультимедийное оборудование (проектор, экран) |
| Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой бакалавриата/специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Спортивный зал помещение №112 ул. К.Маркса, д.54 1 этаж, | <u>Оборудование:</u> спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта; спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь; судейское оборудование и инвентарь; средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений. <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника; музыкальный центр; колонки |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся помещение №103а, (ул. К.Маркса, д.54, 1 этаж) | <u>Оборудование:</u> комплект мебели для учебного процесса; <u>Технические средства обучения:</u> компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Филиала |
| 112а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря | Столы -2шт. Стулья -3шт. Стеллаж -2шт. |

14. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины

Методические указания для занятий лекционного типа

В ходе лекционных занятий обучающемуся необходимо вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

Необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Целесообразно дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой дисциплины.

Методические указания для занятий семинарского (практического) типа.

Практические занятия позволяют развивать у обучающегося творческое теоретическое мышление, умение самостоятельно изучать литературу, анализировать практику; учат четко формулировать мысль, вести дискуссию, то есть имеют исключительно важное значение в развитии самостоятельного мышления.

Подготовка к практическому занятию включает два этапа. На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает: уяснение задания на самостоятельную работу; подбор основной и дополнительной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию, которая начинается с изучения основной и дополнительной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Далее следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие или по теме, вынесенной на дискуссию (круглый стол), продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой темы с реальной жизнью.

Готовясь к докладу или выступлению в рамках интерактивной формы (дискуссия, круглый стол), при необходимости следует обратиться за помощью к преподавателю.

Методические указания к самостоятельной работе.

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Со-

держание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практически-ми заданиями и указаниями преподавателя.

Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:

- 1) конспектирование (составление тезисов) лекций;
- 2) выполнение контрольных работ;
- 3) решение задач;
- 4) работу со справочной и методической литературой;
- 5) работу с нормативными правовыми актами;
- 6) выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- 7) защиту выполненных работ;
- 8) участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- 9) участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
- 10) участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:

- 1) повторения лекционного материала;
- 2) подготовки к практическим занятиям;
- 3) изучения учебной и научной литературы;
- 4) изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- 5) решения задач, и иных практических заданий
- 6) подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- 7) подготовки к практическим занятиям устных докладов (сообщений);
- 8) подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- 9) выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- 10) выполнения выпускных квалификационных работ и др.
- 11) выделения наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями на консультациях.
- 12) проведения самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Текущий контроль осуществляется в форме устных, тестовых опросов, докладов, творческих заданий.

В случае пропусков занятий, наличия индивидуального графика обучения и для закрепления практических навыков студентам могут быть выданы типовые индивидуальные задания, которые должны быть сданы в установленный преподавателем срок.

15. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется преподавателем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции и с ОВЗ по слуху предусматривается сопровождение лекций и практических занятий мультимедийными средствами, раздаточным материалом.

Для студентов с ОВЗ по зрению предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения, а также предусмотрена возможность разработки аудиоматериалов.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и с использованием электронной информационно-образовательной среды, образовательного портала и электронной почты.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры, протокол № 10 от протокол от «18» мая.2019

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры, протокол № 9 от «16» мая 2020 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры, протокол № 10 от «10» апреля 2021 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры, протокол № 9 от «14» мая 2022 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации тем для самостоятельной работы, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации, актуализации перечня основной и дополнительной учебной литературы.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры, протокол № 08 от «20»

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации тем для самостоятельной работы, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации, актуализации перечня основной и дополнительной учебной литературы.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры, протокол № 10 от «22» августа 2023 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации электронных библиотечных систем.