

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Александр Владимирович
Должность: профессор
Дата подписания: 29.08.2023 08:18:15
Уникальный программный ключ: 2539477a8ecf70c1e5b0c8a3c1c1c1c1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра транспортно-технологических машин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (элективная дисциплина)»
(наименование дисциплины)

Направление подготовки	23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (код и наименование направления подготовки)
Направленность подготовки	«Автомобили и автомобильное хозяйство» (наименование профиля подготовки)
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная и заочная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

Автор(ы) Румянцев Александр Викторович, старший преподаватель
(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры (протокол № 10 от 16.05.2020г.).

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

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

Цель - это целенаправленное использование средств прикладной физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности и обусловлена особенностями трудовой деятельности в современном обществе, а именно недостаточной в большинстве случаев двигательной активностью, высоким эмоциональным напряжением, неблагоприятным влиянием внешней среды. В связи с уменьшением доли простого физического труда и повышением значимости таких качеств, как быстрота, устойчивость внимания и ряда других, меняются требования к физической и психической подготовке специалистов. Нередко именно состояние здоровья и низкая физическая подготовленность становятся препятствием при приеме на работу и в продвижении по службе.

Задачи:

- овладение необходимыми прикладными знаниями;
- освоение прикладных умений и навыков;
- развитие прикладных физических и психических качеств;
- развитие прикладных специальных качеств.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Прикладная Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина) (элективная дисциплина)» является дисциплиной по выбору студента, устанавливаемые ВУЗом (1БВП1), обучающихся по очной и заочной форм обучения направления подготовки 23.03.03 «Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов».

Для прохождения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в результате изучения следующих дисциплин учебного плана: «История», «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», «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			54		зачет	
3	очная			54		зачет	
4	очная			54		зачет	
5	очная			54		зачет	
6	очная			54		зачет	
7	очная			54		зачет	

Семестр	Форма обучения	Распределение часов				РГР, КР, КП	Форма контроля
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа		
2	заочная			8	292		зачет
3	заочная			8			зачет
4	заочная			8			зачет

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Очная форма обучения

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
Легкая атлетика			82		ОК-7, ОК-8
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.			82		ОК-7, ОК-8
Гимнастика			82		ОК-7, ОК-8
Лыжный спорт			82		ОК-7, ОК-8
Итого			328		
Зачет			-		

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)			
1	Легкая атлетика	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Практический материал: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, метание гранаты.	Опрос, демонстрация
2	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение спортивных игр. Спортивные игры как средство активного отдыха. Личная гигиена при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма. Практический материал: техника игры в нападении, техника игры в защите, элементы тактики игры.	Опрос, демонстрация
3	Гимнастика	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Личная гигиена и предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Методические, физиологические основы составления и проведения комплексов УГГ, гимнастики в режиме дня, производственной гимнастики. Практический материал: строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения. Упражнения на низкой, высокой перекладине и на бревне.	Опрос, демонстрация
4	Лыжный спорт	Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Особенности личной гигиены при занятиях лыжным спортом. Практический материал: техника лыжных ходов.	Опрос, демонстрация

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
Контрольный раздел			
1	Контроль качества усвоения учебного материала	Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно». Текущий контроль на практических занятиях осуществляется в виде выполнении тестов по технике изучаемых упражнений и тестов для оценки физической подготовленности студентов. Итоговый контроль проводится на контрольных срезах знаний после изучения каждого вида учебного материала.	Зачет

Тематика практических занятий (очная форма)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость
			часы
1	2	3	4
1	№1 – легкая атлетика	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	16
2		Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.	17
3		Бег на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.	16
4		Прыжки в длину с места: техника разгона, отталкивания, техника полета и приземления.	17
5		Метание гранаты с разбега: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	16
Итого:			82
6	№2 – спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	20
7		Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи мяча, верхняя прямая и нижняя боковая подачи, нападающие удары.	21
8		Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.	20
9		Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые, командные.	21
Итого:			82
10	№3 – гимнастика	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	20
11		Строевые и общеразвивающие упражнения.	21
12		Акробатические упражнения.	20
13		Упражнения на низкой и высокой перекладине.	21
Итого:			82
15	№4 – лыжный спорт	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	13
16		Техника попеременного двухшажного хода.	14

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость
			часы
17		Техника одновременного безшажного, одношажного, двухшажного ходов.	13
18		Техника свободного хода.	14
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.	13
20		Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой». Техника спусков: в основной стойке, в низкой стойке. Техника поворотов: переступанием, упором, «плугом». Техника торможений: «плугом», упором.	14
Итого:			82
Всего:			328

Заочная форма обучения

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.					ОК-7, ОК-8
2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.					ОК-7, ОК-8
3. Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.					ОК-7, ОК-8
4 Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..					ОК-7, ОК-8
5. Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам;					ОК-7, ОК-8

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.					
б. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся по теоретическому и практическому разделам программы.					ОК-7, ОК-8
Контроль				12	
Итого			24	292	

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
Теоретическая часть			
I семестр			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p>Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина) как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.</p> <p>Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина) как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	Сообщение
2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления.</p> <p>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p>	Сообщение
Практический раздел (методико-практические занятия - I семестр)			
1	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ)	Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), ее цель и задачи.	Доклад

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
2	Методика проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	Особенности проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий (цель, задачи и структура их проведения).	Доклад
Контрольный раздел			
1	Текущая и промежуточная аттестация	Контрольные занятия, зачеты, обеспечивающие оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени усвоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии физического развития, физической, функциональной и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.	Зачет

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

По дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» доля занятий, проводимых в интерактивной форме составляет не менее 20 % от общего числа аудиторных занятий:

Вид занятия	Тема занятия	Количество часов	Интерактивная форма	Формируемые компетенции (код)
Лекция	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	Интерактивная лекция с применением следующих активных форм обучения: дискуссия, беседа.	ОК-7, ОК-8
Лекция	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	Интерактивная лекция с применением мультимедийных средств	ОК-7, ОК-8
Практическое	Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	2	Дебаты	ОК-7, ОК-8
Практическое	Особенности регулирования	4	Дебаты	ОК-7, ОК-8

Вид занятия	Тема занятия	Количество часов	Интерактивная форма	Формируемые компетенции (код)
	физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..			

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов предусмотрена учебным планом по дисциплине в объеме **292** часа (заочная форма обучения).

Самостоятельная работа студента по физической культуре призвана решать следующие задачи:

- углубление, совершенствование знаний в области непрофессионального физкультурного образования;
- совершенствование навыков приобретения знаний в области физической культуры самостоятельно;
- совершенствование навыков использования средств физической культуры в целях укрепления здоровья самостоятельно;
- дальнейшее совершенствование физических способностей;
- дальнейшее совершенствование энергетических, адаптационных возможностей организма студента;
- подготовка студентов к выполнению тестов (теоретических и практических) по физической культуре.

Тематика самостоятельной работы (заочная форма обучения)

№ п/п	Наименование	Виды СРС		Объем час	Формы контроля
		Обязательные	Дополнительные		
Практический раздел					
1.	Баскетбол	Техника игры в нападении: перемещения, ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, маневрирование при ведении мяча, броски мяча в корзину с места и в движении, после ловли, ведения, в прыжке. Техника игры в защите: перемещения, техника овладения мячом. Противодействия: овладение при отскоке от щита и корзины, перехват, вырывание, выбивание, противодействия броскам.	В результате выполнения практических занятий по баскетболу студенты должны уметь: – играть в баскетбол; – выполнять тесты по баскетболу; – выступать в спортивных соревнованиях по баскетболу.	50	Опрос, демонстрация
2.	Волейбол	Техника игры в нападении: стойка и перемещение,	В результате выполнения	51	Опрос, демонстрация

№ п/п	Наименование	Виды СРС		Объем час	Формы контроля
		Обязательные	Дополнительные		
		<p>передачи: двумя руками сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя боковая подачи, нападающие удары. Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.</p>	<p>практических занятий по волейболу студенты должны уметь: – играть в волейбол; – выполнять тесты по волейболу; – выступать в спортивных соревнованиях по волейболу.</p>		
3.	Гимнастика	<p>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 нее, упражнения с отягощениями. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, перевороты боком, стойки (на лопатках, на голове и руках, стойки на руках у стены и с партнером). Прикладные виды гимнастики: ходьба, бег, прыжки, лазание по канату, подтягивание.</p>	<p>В результате выполнения практических занятий по гимнастике студенты должны уметь: - составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; - составлять и выполнять комплексы производственной гимнастики; - выполнять простейшие гимнастические упражнения на снарядах и составлять из них учебные комбинации</p>	50	Опрос, демонстрация
4.	Л/атлетика	<p>Техника бега на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование. Специальные упражнения: бег с ускорением, повторный бег, переменный бег, чередование бега с ускорением с бегом по инерции. Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег с загребающей постановкой стопы, бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.</p>	<p>В результате выполнения практических занятий по легкой атлетике студенты должны уметь: – технически правильно пробегать спринтерскую дистанцию (100м); – технически правильно пробегать длинную дистанцию (1000 м); – технически правильно выполнять прыжок</p>	51	Опрос, демонстрация

№ п/п	Наименование	Виды СРС		Объем час	Формы контроля
		Обязательные	Дополнительные		
		<p>Техника бега на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование. Специальные упражнения: повторные пробежки по прямой, повторные пробежки по повороту с входом и выходом из поворота, многократные ускорения различной интенсивности и продолжительности. Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра на равнине и на подъеме, многократное выполнение упражнения «бег прыжками» (бег прыжковыми шагами). Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: техника разбега, отталкивания, техника полета и приземления. Специально-подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прыжки «в шаге» сериями, отталкиваясь на каждом 3 и 5 шаге; – прыжки на одной ноге с продвижением вперед; – прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; – прыжки на двух ногах с продвижением вперед и преодолением препятствий; – прыжки через планку с изменением длины разбега и траектории полета. 	<p>в длину с разбега; – выполнять тесты по легкой атлетике.</p>		
5.	Лыжная подготовка	<p>Техника лыжных ходов: – техника попеременного двухшажного хода, техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов, техника свободного хода. Специальные упражнения лыжника: – многократное выполнение положения стойки лыжника и перенос веса тела с лыжи на лыжу;</p>	<p>В результате выполнения практических занятий по лыжному спорту студенты должны уметь: – технически правильно пробегать дистанцию 50 м всеми одновременными и</p>	50	Опрос, демонстрация

№ п/п	Наименование	Виды СРС		Объем час	Формы контроля
		Обязательные	Дополнительные		
		<ul style="list-style-type: none"> – скользящий шаг под углом без палок; – скользящий шаг на равнине без палок; – скользящий шаг на равнине используя палки; <p>Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Техника спусков: в основной стойке, в низкой стойке.</p> <p>Техника поворотов: переступанием, упором, «плугом».</p> <p>Техника торможений: «плугом», упором.</p> <p>Техника переходов с попеременных ходов на одновременные и обратно.</p>	<ul style="list-style-type: none"> попеременными ходами; – технически правильно пробегать дистанцию 50 м одновременным двухшажным коньковым ходом; – выполнять тесты по лыжному спорту; – участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам. 		
6.	Туризм	<p>Укладка и транспортировка рюкзака. Выбор места и разбивка бивуака. установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи.</p> <p>Преодоление туристической полосы препятствий.</p> <p>Ориентирование на местности. Проведение соревнований по туризму.</p>	<p>В результате выполнения практического занятия по туризму студенты должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентироваться на местности с помощью компаса и карты; – устанавливать и свертывать палатку; – укладывать рюкзак; – приготавливать пищу на костре; – преодолевать туристическую полосу препятствий. 	52	Опрос, демонстрация
ИТОГО				302	Зачет

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Индивидуальные задания:

Раздел 1. Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина) в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Вариант 1.

Задание 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Задание 2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Вариант 2.

Задание 1. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

Задание 2. Режим труда и отдыха.

Вариант 3.

Задание 1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Задание 2. Организация сна.

Вариант 4.

Задание 1. Здоровый образ жизни студента.

Задание 2. Особенности здорового сна.

Вариант 5.

Задание 1. Влияние окружающей среды на здоровье.

Задание 2. Организация двигательной активности.

Вариант 6.

Задание 1. Наследственность и ее влияние на здоровье.

Задание 2. Личная гигиена и закаливание.

Вариант 7.

Задание 1. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека. Задание 2. Гигиенические основы закаливания.

Вариант 8.

Задание 1. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Задание 2. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Вариант 9.

Задание 1. Самооценка собственного здоровья.

Задание 2. Профилактика вредных привычек.

Вариант 10.

Задание 1. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

Задание 2. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Вариант 1.

Задание 1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

Задание 2. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

Задание 3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Вариант 2.

Задание 1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Задание 2. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
Задание 3. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Вариант 3.

Задание 1. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Задание 2. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год. Задание 3. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

Вариант 4.

Задание 1. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

Задание 2. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
Задание 3. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Вариант 5.

Задание 1. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Задание 2. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Задание 3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Примерная тематика рефератов.

2 семестр

1. Характеристика легкой атлетики и ее составных дисциплин.
2. Личная гигиена и предупреждение травм на занятиях легкой атлетики.
3. Техника бега на короткие дистанции.
4. Техника бега на средние дистанции.
5. Техника бега на длинные дистанции.
6. Особенности тактики ведения соревновательной борьбы в беге на короткие, средние и длинные дистанции.
7. Особенности техники прыжка в длину с места.
8. Особенности эстафетного бега.
9. Техника метания гранаты и малого мяча с разбега.
10. Характеристика спортивной игры «волейбол».
11. Оздоровительное и прикладное значение спортивных игр.
12. Личная гигиена и профилактика травматизма при занятиях спортивными играми.
13. Техника приема и передачи волейбольного мяча сверху.
14. Техника приема и передачи волейбольного мяча снизу.
15. Способы подачи мяча через волейбольную сетку и техника их выполнения.
16. Техника нападающего удара в волейболе.

17. Техника блокирования в волейболе.
18. Индивидуальные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в волейболе.
19. Индивидуальные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в волейболе.
20. Характеристика спортивной игры «баскетбол».
21. Техника приема и передачи баскетбольного мяча.
22. Техника ведения и броска баскетбольного мяча в корзину.
23. Индивидуальные и групповые тактические приемы и комбинации в защите в баскетболе.
24. Индивидуальные и групповые тактические приемы и комбинации в нападении в баскетболе.
25. Характеристика лыжного спорта.
26. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта.
27. Профилактика травматизма и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.
28. Особенности выбора лыжного инвентаря.
29. Особенности установки лыжных креплений.
30. Особенности смазки лыж.
31. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, способы переноски лыж.
32. Классические способы передвижения на лыжах.
33. Коньковые способы передвижения на лыжах.
34. Способы перехода с хода на ход в лыжном спорте.
35. Способы подъема в гору и спуска с горы на лыжах.
36. Способы поворотов и торможений на лыжах.
37. Техника попеременно двухшажного лыжного хода.
38. Техника одновременно одношажного лыжного хода.
39. Техника торможения плугом в лыжном спорте.
40. Техника торможения соскальзыванием в лыжном спорте.
41. Техника торможения падением в лыжном спорте.
42. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
43. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение спортивной гимнастики.
44. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение туризма.
45. Туризм в физическом воспитании студентов, виды туризма.
46. Особенности укладки и транспортировки рюкзака, выбора места и разбивки бивуака в туристическом походе.

3 семестр

1. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.
2. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
3. Методика обучения технике прыжка в длину с места.

4. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
5. Методика обучения технике метания мяча и гранаты.
6. Методика обучения технике эстафетного бега.
7. Методика обучения технике приема и передачи волейбольного мяча сверху.
8. Методика обучения технике приема и передачи волейбольного мяча снизу.
9. Методика обучения технике подачи мяча через волейбольную сетку.
10. Методика обучения технике нападающего удара в волейболе.
12. Методика обучения технике блокирования в волейболе.
13. Методика обучения индивидуальным и групповым тактическим приемам и комбинациям в волейболе.
14. Методика обучения технике приема и передачи баскетбольного мяча.
15. Методика обучения технике ведения баскетбольного мяча.
16. Методика обучения технике броска баскетбольного мяча в корзину.
17. Методика групповым тактическим приемам и комбинациям в баскетболе.
18. Методика обучения технике классических лыжных ходов.
19. Методика обучения технике коньковых лыжных ходов.
20. Методика обучения технике спуска с горы на лыжах.
21. Методика обучения технике подъема в гору на лыжах лесенкой.
22. Методика обучения технике торможения на лыжах плугом.
23. Методика обучения технике торможения на лыжах соскальзыванием.
24. Методика обучения технике торможения падением.
25. Методика обучения технике торможения комбинированным способом.
26. Характеристика вольных упражнений в спортивной гимнастике.
27. Характеристика упражнений на перекладине в спортивной гимнастике.
28. Особенности установки палаток в туристическом походе.
29. Особенности разжигания костра и приготовления пищи в туристическом походе.

4 семестр

1. Методика тренировки в беге на короткие дистанции.
2. Методика тренировки в беге на средние дистанции.
3. Методика тренировки в беге на длинные дистанции.
4. Методика тренировки в прыжках в длину с разбега.
5. Методика тренировки в эстафетном беге.
6. Методика тренировки в легкоатлетических метаниях.

7. Методика тренировки волейболистов при подготовке к соревнованиям.
8. Методика тренировки баскетболистов при подготовке к соревнованиям.
9. Методика тренировки лыжников-спринтеров.
10. Методика тренировки лыжников-стайеров.
11. Методика тренировки лыжников-марафонцев.
12. Особенности ориентирования на местности в туристическом походе.
13. Особенности проведения соревнований по спортивному ориентированию.
14. Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики.
15. Особенности проведения самостоятельных оздоровительных занятий.
16. Особенности проведения самоконтроля и самоанализа при проведении самостоятельных оздоровительных занятий.
17. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики.
18. Методика проведения самостоятельных оздоровительных занятий.
19. Методика проведения самоконтроля и самоанализа при проведении самостоятельных оздоровительных занятий.
20. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

5 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
3. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
4. Режим труда и отдыха.
5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
6. Организация сна.
7. Здоровый образ жизни студента.
8. Влияние окружающей среды на здоровье.
9. Организация двигательной активности.
10. Наследственность и ее влияние на здоровье.
11. Личная гигиена и закаливание.
12. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
13. Гигиенические основы закаливания.
14. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья (закаливание воздухом, солнцем, водой).
15. Самооценка собственного здоровья.
16. Профилактика вредных привычек.

17. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

18. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

19. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

20. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

22. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

23. Изменение работоспособности в течение учебной недели.

24. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

26. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

27. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.

28. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

29. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

30. Типы изменений умственной работоспособности студентов.

32. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

33. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

34. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

35. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

6 семестр

1. Массаж и самомассаж (виды, приемы, последовательность).

2. Методики определения нарушений в строении позвоночного столба.

3. Методики определения нарушений в строении грудной клетки.

4. Методики определения Х-образных и О-образных ног.

5. Методики определения степени развития плоскостопий.

6. Методика коррекции нарушений осанки.

7. Методика развития и определения абсолютной силы.

8. Методика развития и определения объема мышц.

9. Методика развития и определения силовой выносливости.

10. Характеристика быстроты простой двигательной реакции, методика ее развития и определения.
11. Характеристика быстроты сложной двигательной реакции, методика ее развития и определения.
12. Характеристика быстроты одиночного движения, методика ее развития и определения.
13. Характеристика комплексной формы быстроты (стартовое ускорение, дистанционная скорость), методика ее развития и определения.
14. Характеристика общей и специальной выносливости, методика их развития и определения.
15. Ловкость и координационные способности, методика их развития и определения.
16. Точность воспроизведения заданных мышечных усилий и методика ее определения.
17. Точность воспроизведения заданных двигательных действий в пространстве и методика ее определения.
18. Точность воспроизведения заданных двигательных действий во времени и методика ее определения.
19. Методики совершенствования временной, пространственной и силовой точности движений.
20. Характеристика активной и пассивной гибкости, методика развития и определения гибкости.
21. Сенситивные периоды развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
22. Методы спортивной тренировки.
23. Характеристика непрерывно-равномерного метода спортивной тренировки.
24. Характеристика непрерывно-переменного метода спортивной тренировки.
25. Характеристика повторного метода спортивной тренировки.
26. Характеристика интервального метода спортивной тренировки.
27. Характеристика кругового метода спортивной тренировки.
28. Характеристика соревновательного метода спортивной тренировки.
29. Характеристика сопряженного метода спортивной тренировки.
30. Характеристика игрового метода спортивной тренировки.
31. Этапы обучения двигательным действиям.
32. Характеристика первого этапа обучения (создания представления и первоначального разучивания двигательного действия).
33. Характеристика второго этапа обучения (углубленного разучивания двигательного действия).
34. Характеристика третьего этапа обучения (совершенствования двигательного действия).
35. Периоды спортивной подготовки (подготовительный, основной, переходный).

36. Понятия объема и интенсивности физической нагрузки и методы их определения.

37. «Спортивная форма» и закономерности ее развития (приобретение, сохранение, утрата).

38. Цель, задачи и содержание утренней гигиенической гимнастики (УГГ).

39. Цель, задачи и содержание гимнастики до занятий в школе.

40. Цель, задачи и содержание физкультминуток в режиме учебного дня.

41. Цель, задачи и содержание организованных физкультурно-массовых больших перемен в режиме учебного дня.

42. Физическое воспитание во вне учебное время.

43. Структура и содержание частей учебно-тренировочного занятия.

44. Разминка, ее цель, задачи и содержание.

45. Заминка, ее цель, задачи и содержание.

46. Значение, виды и методы мышечной релаксации.

47. Характеристика общей плотности учебно-тренировочного занятия по физической культуре и спорту и методика ее определения.

48. Характеристика моторной (двигательной) плотности учебно-тренировочного занятия по физической культуре и спорту и методика ее определения.

49. Характеристика физиологической кривой нагрузки учебно-тренировочного занятия и методика ее определения.

50. Показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках.

7 семестр

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

2. Планирование и управление самостоятельными занятиями

3. Формы и содержание самостоятельных занятий.

4. Изменение работоспособности в течение учебной недели.

5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

6. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

7. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

8. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

9. Участие в спортивных соревнованиях.

10. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

11. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

12. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

13. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
14. Личное и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
15. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
16. Врачебный контроль, его содержание.
17. Определение понятия психофизической подготовки человека к труду.
18. Схема изложения на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
19. Педагогический контроль, его содержание.
20. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
21. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.
22. Самоконтроль и его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
23. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
24. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.
25. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
26. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
27. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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-7 Способность к самоорганизации и самообразованию	Пороговый уровень	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности; - о целях и задачах самообразования и повышения квалификации и мастерства. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно приобретать и использовать новые знания и умения; - выявлять и фиксировать условия, необходимые для самоорганизации и самообразования, повышения квалификации и мастерства; - решать на практике конкретные задачи, сформулированные преподавателем. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками познавательной, учебной деятельности, навыками разрешения проблем. 	зачтено	Реферат, тестовые задания
	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"> - создавать необходимые условия для самообразования, повышения квалификации и мастерства; - анализировать и сопоставлять результаты решения практических задач самостоятельно сформулированных с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоанализа результатов практических задач с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства. 	зачтено	Реферат, тестовые задания

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"> - Осуществлять анализ социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии; - вырабатывать мотивацию на дальнейшее повышение профессиональной квалификации и мастерства; - оценивает уровень самоорганизации и самообразования; - прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии; - навыками прогнозирования последствий своей социальной и профессиональной деятельности. 	зачтено	Реферат, тестовые задания

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 Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый уровень	<p>знать:</p> <p>- Основные понятия теории физического воспитания, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально-культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, основы самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p>уметь: Находить эффективные методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использовать методы физического воспитания как в теории, так и на практике.</p> <p>владеть: Средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	зачтено	Реферат, тестовые задания
	Продвинутый уровень	<p>знать:</p> <p>- основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>владеть:</p> <p>- практическими навыками основ физической культуры.</p>	зачтено	Реферат, тестовые задания

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"> - Об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическими методами основ физической культуры. 	зачтено	Реферат, тестовые задания

При непрохождении порогового уровня ставится оценка «не зачтено».

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

7.2.1. Контрольные вопросы по темам (разделам) для опроса на занятиях

По дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» не предусмотрены.

7.2.2. Темы для докладов

По дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» не предусмотрены.

7.2.3. 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, сторбленность, “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. Аквабосу.

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

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	1. больше
---------	-----------

7.2.4. Темы для самостоятельной работы студентов

Темы для самостоятельной работы:

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 шаг» 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 ней, 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.

Шкала оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«Отлично»	Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает тему самостоятельной работы, не допустив ошибок. Ответ носит развернутый и исчерпывающий характер.
«Хорошо»	Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы, однако ответ хотя бы на один из них не носит развернутого и исчерпывающего характера.
«Удовлетворительно»	Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности.
«Неудовлетворительно»	Обучающийся не владеет выбранной темой самостоятельной работы

Типовые темы 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 Чуваши

Шкала оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«Отлично»	Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает тему реферата, не допустив ошибок. Ответ носит развернутый и исчерпывающий характер.
«Хорошо»	Обучающийся в целом раскрывает тему реферата, однако ответ хотя бы на один из них не носит развернутого и

Шкала оценивания	Критерии оценивания
	исчерпывающего характера.
«Удовлетворительно»	Обучающийся в целом раскрывает тему реферата и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности.
«Неудовлетворительно»	Обучающийся не владеет выбранной темой реферата

7.2.5.

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

РГР, КР и КП по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» рабочей программой и учебным планом не предусмотрены.

7.2.6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Вопросы (задания) для зачета:

1. Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина) 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.

7.3. 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»

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

ОК-7 Способностью к самоорганизации и самообразованию		
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.
ОК-8 Способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Этап (уровень)	Критерии оценивания	
	Зачтено	Не зачтено
Знать	Общие тенденции развития содержания физкультурного образования. Объективные предпосылки, обуславливающие переход от теории физического воспитания к теории физической культуры. Этапы развития знания о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека. Общие подходы к пониманию человека как	Не знает общие тенденции развития содержания физкультурного образования.

	целостности и уровнях его организации во взаимосвязи с духовно-физической сущностью физической культуры, концепцией здоровья и здорового образа жизни.	
уметь	<p>Понимать направления развивающегося теоретического знания в сфере физической культуры.</p> <p>Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского осмысления) проявление понимания человека как целостности, интегральной индивидуальности, в его соматопсихическом и социокультурном единстве.</p> <p>Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой.</p>	Не понимает направления развивающегося теоретического знания в сфере физической культуры.
владеть	<p>Особенностями взаимосвязей и взаимообусловленностей своей основной профессиональной образовательной программы по соответствующим направлениям со сферой физической культуры, разновидностями физкультурной деятельности. Современными методологическими подходами к обоснованию сущности физической культуры в целях пропаганды ее ценностей в своей профессиональной сфере и в целом среди населения страны.</p> <p>Умением ставить и решать как общие, так и частные задачи по реализации возникающих проблем в своей специальности в контексте взаимосвязей ее со сферой физической культуры.</p>	Не владеет особенностями взаимосвязей и взаимообусловленностей своей основной профессиональной образовательной программы по соответствующим направлениям со сферой физической культуры, разновидностями физкультурной деятельности.

7.3.2. Методика оценивания результатов промежуточной аттестации

Показателями оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» являются результаты обучения по дисциплине.

Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Знания	Умения	Навыки	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
ОК-7	Понимает значение упражнений легкой атлетики для повышения функциональных и двигательных возможностей	Умеет регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений легкой атлетики; отбирать упражнения легкой	Демонстрирует правильную технику выполнения упражнений легкой атлетики. Освоены специальные упражнения для развития общей и специальной	

	своего организма	атлетики для повышения физической подготовленности	выносливости, координационных способностей.	
ОК-8	Общие тенденции развития содержания физкультурного образования. Объективные предпосылки, обуславливающие переход от теории физического воспитания к теории физической культуры. Этапы развития знания о физической культуре и общую характеристику генезиса его различных аспектов как проявление интегральной индивидуальности человека. Общие подходы к пониманию человека как целостности и уровня его организации во взаимосвязи с духовно-физической сущностью физической культуры, концепцией здоровья и здорового образа жизни.	Понимать направления развивающегося теоретического знания в сфере физической культуры. Видеть в развитии разнообразных аспектов знания о физической культуре (от ее медико-биологического аспекта до философского осмысления) проявление понимания человека как целостности, интегральной индивидуальности, в его соматопсихическом и социокультурном единстве. Воспринимать теоретическое знание в сфере физической культуры как совокупность теорий разного уровня и степени общности, понимать их взаимоотношения между собой.	Особенностями взаимосвязей и взаимообусловленностей своей основной профессиональной образовательной программы по соответствующим направлениям со сферой физической культуры, разновидностями физкультурной деятельности. Современными методологическими подходами к обоснованию сущности физической культуры в целях пропаганды ее ценностей в своей профессио-нальной сфере и в целом среди населения страны. Умением ставить и решать как общие, так и частные задачи по реализации возникающих проблем в своей специальности в контексте взаимосвязей ее со сферой физической культуры.	
Оценка по дисциплине (среднее арифметическое)				

Оценка по дисциплине зависит от уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной и представляет собой среднее арифметическое от выставленных оценок по отдельным результатам обучения (знания, умения, навыки).

Оценка «зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 2,4 до 5,0. Оценка «не зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 0 до 2,4.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачет проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценка «зачтено», или «не зачтено».

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков по этапам (уровням) сформированности компетенций, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

8. 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) сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу www.polytech21.ru, <https://chebpolytech.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»); - информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (новостная лента сайта, лента анонсов); - взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «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) (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»

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы: - «ЛАНЬ» - www.e.lanbook.com - Образовательная платформа Юрайт - <https://urait.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

Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

Стриханов, М. Н. Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина) в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

Дополнительная литература

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

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, 2023. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

Периодика

1. 5 колесо : отраслевой журнал. <https://5koleso.ru>. - Текст : электронный.

2. Вестник Сибирского государственного автомобильно-дорожного университета : Научный рецензируемый журнал. <https://vestnik.sibadi.org/jour/index>. - Текст : электронный.

11. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
Ассоциация инженерного образования России http://www.ac-raee.ru/	Совершенствование образования и инженерной деятельности во всех их проявлениях, относящихся к учебному, научному и технологическому направлениям, включая процессы преподавания, консультирования, исследования, разработки инженерных решений, включая нефтегазовую отрасль, трансфера технологий, оказания широкого спектра образовательных услуг, обеспечения связей с общественностью, производством, наукой и интеграции в международное научно-образовательное пространство. Свободный доступ
Все об автомобильных марках https://proautomarki.ru/kto-izobrel-avtomobil/	Описание истории создания автомобилей в мире и в России. Свободный доступ
История автомобилей https://autohs.ru/avtomobili/legkovye/istoriya-razvitiya-avtomobilya-rannie-gody.html	Автомобиль величайшее изобретение, навсегда изменившее человечество. История развития автомобиля тесно связана с великими изобретателями и инженерами. Но в отличие от других крупных изобретений, оригинальная идея автомобиля не может быть приписана одному человеку. Над ней работали множество людей из разных стран мира. На этом сайте речь пойдет о начальном этапе развития автомобиля. Свободный доступ
Научная электронная библиотека Elibrary http://elibrary.ru/	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
Трактор. История развития тракторной техники http://i-kiss.ru/rubrika/traktora	Трактор - это самодвижущаяся (гусеничная или колёсная) машина, предназначенная для выполнения сельскохозяйственных,

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
	<p>дорожно-строительных, землеройных, транспортных и других работ в агрегате с прицепными, навесными или стационарными машинами, механизмами и приспособлениями.</p> <p>Слово «трактор» происходит от английского слово «track». Трак - это основной элемент, из которого собирается гусеница. Свободный доступ</p>
<p>Профессия инженер-механик https://www.profguide.io/professions/injener_meh_anik.html</p>	<p>Инженер-механик (mechanical engineer) – это специалист, который занимается проектированием, конструированием и эксплуатацией механического оборудования, машин, аппаратов в различных сферах производства и народного хозяйства. Свободный доступ</p>
<p>Федеральный портал «Российское образование» 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. 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.</p>

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 сообщении	https://www.asmap.ru/index.php
Российский союз	РСИ	Общероссийска	Защита общих	http://российски

Название организации	Сокращённое название	Организационно-правовая форма	Отрасль (область деятельности)	Официальный сайт
инженеров		общественная организация «Российский союз инженеров» (далее именуемая «Союз») является основанным на членстве общественным объединением, созданным в форме общественной организации	интересов и достижения уставных целей объединившихся граждан, осуществляющих свою деятельность на территории более половины субъектов Российской Федерации	й-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.)
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	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 OLPNLAcdbc	договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	Google Chrome	Свободное распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)

Аудитория	Программное обеспечение	Информация о праве собственности (реквизиты договора, номер лицензии и т.д.)
	AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	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	Оборудование: 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.

определяется в рабочих программах (модулей) Спортивный зал помещение №112	Технические средства обучения: компьютерная техника; музыкальный центр; колонки
Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	Оборудование: комплект мебели для учебного процесса; Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Филиала

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. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими 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 «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» 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 «Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» 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 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» мая 2023 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 № 10 от «22» августа 2023 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации электронных библиотечных систем.