

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»
(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)

Кафедра физвоспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и
научной работе

 Л.М. Корнилова
31 августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.18 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Укрупненная группа направлений подготовки
38.00.00 ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

Направление подготовки
38.03.02 Менеджмент

Направленность (профиль)
Управление человеческими ресурсами

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Чебоксары 2020

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденный МОН РФ 12.01.2016 г. № 7.
- 2) Учебный план направления подготовки 38.03.02 Менеджмент направленности (профиля) Управление человеческими ресурсами, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО ЧГСХА, протокол № 16 от 28.04.2016 г.
- 3) Учебный план направления подготовки 38.03.02 Менеджмент направленности (профиля) Управление человеческими ресурсами, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, протокол № 10 от 19.04.2017 г.
- 4) Учебный план направления подготовки 38.03.02 Менеджмент направленности (профиля) Управление человеческими ресурсами, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, протокол № 11 от 18.06.2018 г.
- 5) Учебный план направления подготовки 38.03.02 Менеджмент направленности (профиля) Управление человеческими ресурсами, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, протокол № 18 от 28.08.2020 г.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на основании приказа от 14.07.2020 г. № 98-о и решения Ученого совета ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (протокол № 18 от 28 августа 2020 г.) в связи с изменением наименования с федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия» (ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА) на федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет» (ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ).

В рабочую программу дисциплины внесены соответствующие изменения: в преамбуле и по тексту слова «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия» заменены словами «Чувашский государственный аграрный университет», слова «Чувашская ГСХА» заменены словами «Чувашский ГАУ», слово «Академия» заменен словом «Университет» в соответствующем падеже.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании выпускающей кафедры экономики, менеджмента и агроконсалтинга, протокол № 1 от 31 августа 2020 г.

© Таланцева В.К., 2020

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1 Методические указания по освоению дисциплины для студентов очной формы обучения	4
1.2. Методические указания по освоению дисциплины для студентов заочной формы обучения	6
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	7
2.1. Примерная формулировка «входных» требований.....	7
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1. Перечень общекультурных (ОК) компетенций, а так же перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) (знания, умения, владения), сформулированные в компетентностном формате	9
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.1. Структура дисциплины.....	11
4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций	14
4.3. Содержание разделов дисциплины (модуля)	15
4.4. Лабораторный практикум.....	19
4.5. Практические занятия	20
4.6. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля	24
5. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	25
5.1. Информационные и образовательные технологии для очной формы обучения	25
на учебно-тренировочных занятиях	26
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	27
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.....	27
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	28
6.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	31
6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	34
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	38
7.1. Основная литература	38
7.2. Дополнительная литература.....	38
7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы.....	39
8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ	40
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	40
ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ.....	42
Приложение 1	43
Приложение 2	64
Приложение 3	70
Приложение 4	83

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности как системного, интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего бакалавра и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины: Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.1 Методические указания по освоению дисциплины для студентов очной формы обучения

Методика изучения курса предусматривает практические занятия, руководство докладами студентов для выступления на научно-практических конференциях, осуществление текущего и промежуточного контроля.

Дисциплина предусматривает проведение практических занятия на 1, 2 курсах. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В процессе изучения дисциплины осуществляется текущий и промежуточный формы контроля.

Успешное изучение курса требует активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» каждому студенту необходимо:

1. Систематически посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; иметь спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям; соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на стадионе, повышать свою физическую подготовку, выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёт по дисциплине в установленные сроки; соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания; регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой.

2. Под руководством преподавателя заниматься научно-исследовательской работой, что предполагает выступления с научными докладами на научно-практических конференциях и публикации тезисов и статей по результатам выбранной темы.

3. При возникающих затруднениях при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт», для неуспевающих студентов и студенток, не посещающих занятия, проводятся еженедельные встречи, на которых преподаватель оказывает помощь в изучении данной дисциплины.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» следует усвоить:

- ключевые понятия и определения
- основы физической культуры и здорового образа жизни
- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
- опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
- содержание основных законодательных и нормативных актов в области физической культуры и спорта.

1.2. Методические указания по освоению дисциплины для студентов заочной формы обучения

Спецификой заочной формы обучения является преобладающее количество часов самостоятельной работы по сравнению с аудиторными занятиями, поэтому методика изучения курса предусматривает практические занятия, организацию самостоятельной работы студентов, проведение индивидуальных консультаций, осуществление текущего, промежуточного форм контроля.

В связи с уменьшением количества практических занятий (в соответствии с рабочим учебным планом) предусматривается самостоятельная работа студентов.

Студенты, изучающие дисциплину «Физическая культура и спорт», должны обладать навыками работы с учебной литературой и другими информационными источниками (законодательными и нормативными актами, материалами педагогических исследований в области физической культуры и спорта, статьями из периодических изданий, научными работами, опубликованными в специальных изданиях и т.д.) в том числе, интернет-сайтами, а также владеть основными методами, техникой и технологией сбора и обработки информации.

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения должна начинаться с ознакомления с рабочей программой дисциплины, в которой перечислены основная и дополнительная литература, учебно-методические задания необходимые для изучения дисциплины и работы на практических занятиях.

В рабочей программе дисциплины имеется специальный раздел Приложение 3. Методические указания к самостоятельной работе студентов. Методические указания включают в себя задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний, задания самостоятельной работы для формирования умений и задания для самостоятельного контроля знаний.

Задания для формирования умений содержат материал по демонстрации студентами полученных знаний на практике.

Задания для самостоятельного контроля знаний позволяет закрепить пройденный материал.

Задания включают тесты для оценки уровня освоения материала практического материала. Для удобства работы с материалом, задания разбиты по разделам дисциплины.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» следует усвоить:

- ключевые понятия и определения;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;

- опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- содержание основных законодательных и нормативных актов в области физической культуры и спорта.

Современные средства связи позволяют строить взаимоотношения с преподавателем и во время самостоятельной работы с помощью интернет-видео-связи, а не только во время практических занятий. Для продуктивного общения студенту необходимо владеть навыками логичного, последовательного и понятного изложения своего вопроса. Желательно, чтобы студент заранее написал электронное письмо, в котором перечислил интересующие его вопросы или вопросы, изучение которых представляется ему затруднительным. Это даст возможность преподавателю оперативно ответить студенту по интернет-связи и более качественно подготовиться к занятиям.

Необходимо отметить, что самостоятельная работа с литературой и интернет-источниками не только полезна как средство более глубокого изучения любой дисциплины, но и является неотъемлемой частью профессиональной деятельности выпускника бакалавриата.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули) программы бакалавриата» (Б1.Б.18). Она изучается на очной форме обучения в 1, 2, 3, 4 семестрах, на заочной форме обучения – в 1 семестре.

Программой дисциплины все часы отведены на практические занятия.

Учебный материал практического раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта использования средств физической культуры и спорта. Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных занятиях.

Важным направлением организации изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является осуществление контроля за уровнем усвоения изучаемого материала и физической подготовленности студентов, с целью чего используются инструменты текущей формы контроля и промежуточной аттестации.

2.1. Примерная формулировка «входных» требований

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает наличие у студентов определенных знаний, умений и навыков, сформированные у них в результате обучения в средней общеобразовательной школе и других образовательных учреждениях.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре и спорту:

Понимать:

- сущность феномена физической культуры в современном обществе, ее возможности в воспитании гармонически развитого человека, в решении социальных задач по укреплению здоровья, подготовке к профессиональному труду и защите Родины;

- цели и задачи массового спорта, спорта высших достижений, их роль и значимость в современном обществе;

- интегральную составляющую учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в профессиональной подготовке бакалавра и специалиста, ориентированную на личностное развитие будущих профессионалов посредством расширения и углубления общегуманитарной образовательной базы в целом.

Знать:

- сущность понятия «физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни);

- сущность понятия «здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления);

- сущность понятия «здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация), а также его влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность;

- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;

- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей (тренированности) организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности;

- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности.

Уметь:

- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;

- использовать систематические занятия физическими упражнениями, различными видами спорта для формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть (обладать):

- целостной системой знаний об окружающем мире, ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия;

- понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта;

- личным опытом, умениями и навыками повышения своих функциональных и двигательных способностей;

- должным уровнем физической подготовленности, необходимым для ускорения освоения сугубо профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе; для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;
- способностью к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;
- навыками рефлексии и самокоррекции с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием;
- широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Перечень общекультурных (ОК) компетенций, а так же перечень планируемых результатов обучению по дисциплине (модулю) (знания, умения, владения), сформулированные в компетентностном формате

Номер/ индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
		знать	уметь	владеть
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

По результатам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:

Знать:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.

Уметь:

– оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
– придерживаться здорового образа жизни;
– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

– различными современными понятиями в области физической культуры;
– методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
– методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

На изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» для академического бакалавриата отводится 72 часа (2 зач. ед.), которые распределяются для очной формы обучения – на два года обучения, на четыре семестра, заочной формы – на первый курс, первый семестр.

4.1. Структура дисциплины

4.1.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

№ п/п	Семестр	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)				Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); -промежуточной аттестации (по семестрам)
			всего	лекции	практические занятия	СРС	
	1	Практический	18		18		Текущий контроль/ промежуточная аттестация
1	1	Легкая атлетика. Старты из различных и.п. Кроссовая подготовка	2		2		Практическое тестирование
2	1	Общая физическая подготовка Совершенствование физических качеств	2		2		
3	1	Настольный теннис Основы техники	2		2		
4	1	Дартс Игра «Набор очков»	2		2		
5	1	Спортивные игры (волейбол) Прием мяча. Поддачи мяча.	4		2		
6	1	Спортивные игры (баскетбол) Действия без мяча и с мячом			2		
7	1	Атлетическая гимнастика Упражнения с отягощениями	2		2		
8	1	Фитнес аэробика (д.) Простые комбинации шагов Футбол (ю.) Ведение мяча	2		2		
9	1	Бадминтон Поддачи	2		2		
		Подготовка, сдача зачета					промежуточная аттестация
	2	Практический	18		18		Текущий контроль/ промежуточная аттестация
1	2	Общая физическая подготовка Совершенствование физических качеств	4		4		Практическое тестирование
2	2						
3	2	Общая физическая	4		4		

4	2	подготовка Совершенствование физических качеств					
5	2	Настольный теннис Накаты. Виды подачи	2		2		
6	2	Атлетическая гимнастика Упражнения на снарядах.	2		2		
7	2	Спортивные игры (волейбол) Нападающий удар	4		2		
8	2	Спортивные игры (баскетбол) Ловля мяча. Ведение мяча. Броски мяча.			2		
9	2	Легкая атлетика Разновидности бега. Эстафетный бег	2		2		
	Подготовка, сдача зачета						промежуточная аттестация
	3	Практический	18		18		Текущий контроль/ промежуточная аттестация
1	3	Легкая атлетика Специальные беговые и прыжковые упражнения	2		2		Практическое тестирование
2	3	Общая физическая подготовка Совершенствование физических качеств	2		2		
3	3	Настольный теннис Накаты. Удары.	2		2		
4	3	Дартс Игра «Большой раунд»	2		2		
5	3	Спортивные игры (волейбол) Блокирование нападающих ударов	4		2		
6	3	Спортивные игры (баскетбол) Передачи мяча. Остановки мяча			2		
7	3	Атлетическая гимнастика Упражнения на гимнастической скамейке	2		2		
8	3	Фитнес аэробика (д.) Приставные шаги. Степ-аэробика	2		2		
		Футбол (ю.) Вбрасывание мяча. Остановка прыжком.					
9	3	Бадминтон Удары	2		2		
	Подготовка, сдача зачета						промежуточная аттестация
	4	Практический	18		18		Текущий контроль/ промежуточная аттестация
1	4	Общая физическая подготовка Совершенствование физических качеств	4		4		Практическое тестирование
2	4						
3	4	Общая физическая	4		4		

4	4	подготовка Совершенствование физических качеств					
5	4	Настольный теннис Накаты в правый и в левый угол	2		2		
6	4	Атлетическая гимнастика Упражнения со штангой, гириями и гантелями	2		2		
7	4	Спортивные игры (волейбол) Поддачи и прием мяча.	4		2		
8	4	Спортивные игры (баскетбол) Броски мяча в корзину в движении после двух шагов			2		
9	4	Легкая атлетика Метание мяча и специальные упражнения для метания	2		2		
Подготовка, сдача зачета							промежуточная аттестация
Итого			72		72		

4.1.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения

№ п/п	Курс	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Виды учебной работы, включая СРС и трудоемкость (в часах)				Контроль	Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); -промежуточной аттестации (по семестрам)
			всего	лекции	практические занятия	СРС		
1	1	Практический			10	58		Текущий контроль/промежуточная аттестация
1.1	1	Общая физическая подготовка Совершенствование физических качеств	14		2	12		Практическое тестирование
1.2	1	Спортивные игры (волейбол) Прием мяча. Поддачи мяча.	14		2	12		
1.3	1	Спортивные игры (баскетбол) Действия без мяча и с мячом	14		2	12		
1.4	1	Настольный теннис Накаты. Виды подач	12		2	10		
1.5	1	Атлетическая гимнастика Упражнения с отягощениями	14		2	12		
2	1	Контрольный	4				4	
Подготовка, сдача зачета								промежуточная аттестация
Итого			72		10	58	4	

4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций

4.2.1. Матрица формируемых дисциплиной компетенций для очной формы обучения

№ раздела	Разделы и темы дисциплины	Количество часов	Компетенции (вместо цифр – шифр и номер компетенции из ФГОС ВО)	
			ОК-7	общее количество компетенций
	Практический раздел	72	+	1
1	Легкая атлетика	8	+	1
2	Общая физическая подготовка	20	+	1
3	Настольный теннис	8	+	1
4	Атлетическая гимнастика	8	+	1
5	Бадминтон	4	+	1
6	Спортивные игры	16	+	1
7	Фитнес-аэробика (д.), футбол (ю.)	4	+	1
8	Дартс	4	+	1
Итого		72		

4.2.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций для заочной формы обучения

№ раздела	Разделы и темы дисциплины	Количество часов	Компетенции (вместо цифр – шифр и номер компетенции из ФГОС ВО)	
			ОК-7	общее количество компетенций
	Практический раздел	10	+	1
1	Общая физическая подготовка	2	+	1
2	Спортивные игры	4	+	1
3	Настольный теннис	2	+	1
4	Атлетическая гимнастика	2	+	1
	Самостоятельная работа студентов	58	+	1
	Контрольный раздел	4	+	1
Итого		72		

4.3. Содержание разделов дисциплины (модуля)

4.3.1. Содержание разделов дисциплины для очной формы обучения

Разделы дисциплины и их содержание	Результаты обучения
Практический	<i>Приобретение опыта творческой практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности</i>
Раздел «Легкая атлетика» Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 м. Высокий и низкий старт. Старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Специальные упражнения для метания. Метание мяча с места и с 3 шагов разбега. Метание мячей (баскетбольного, набивного) на дальность и в цель из различных и.п.	Знание: основных элементов техники легкоатлетических упражнений, методики совершенствования соревновательных упражнений в легкой атлетике, прикладного значения легкоатлетических упражнений. Умение: применять полученные знания на практике. Навыки: владеть основными элементами техники легкоатлетических упражнений, методикой совершенствования соревновательных упражнений в легкой атлетике, правилами и методикой судейства.
Раздел «Общая физическая подготовка» Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения и приемы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).	Знание: техники выполнения строевых и порядковых упражнений; различных перестроений, методики развития и совершенствования физических способностей. Умение: использовать полученные знания на практике. Навыки: владеть методикой развития и совершенствования физических способностей
Раздел «Атлетическая гимнастика» Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук, спины, груди, живота, ног. Упражнения с партнером. Комплекс	Знание: методики воспитания физических качеств средствами атлетической

упражнений стретчинг для всех частей тела. Комплекс упражнений с отягощениями и сопротивлениями. Комплекс упражнений на снарядах. Сочетание изометрических упражнений и стретчинг. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений, тренировка вестибулярного аппарата.	гимнастики, ее прикладного значения. <i>Умения:</i> применять полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть методикой развития и совершенствования физических способностей
Раздел «Настольный теннис» Основа техники: стойки, способы хватки ракетки, передвижения, положение рук, ног, туловища и ракетки. Накаты: справа и слева по диагонали, в правый и в левый угол. Техника удара: места удара мяча по ракетке. Виды подачи. Работа кисти, плеча, туловища и ракетки. Подрезки слева и справа. Виды подачи: подачи справа и слева с нижним и с верхним вращением. Учебно-тренировочная игра.	<i>Знание:</i> основных элементов техники в настольный теннис, методики совершенствования игры, его прикладного значения. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в настольный теннис, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Фитнес аэробика (д.)» Общеобразовательная информация, разминка, заминка, упражнения, стретчинг, партерные упражнения, аэробная серия. Простые комбинации шагов: ту-степ, полька, скоттиш, подскоки, скольжение, галоп, пони, ча-ча-ча, чарльстон. Приставные шаги, повороты, подскоки, прыжки, танцевальные шаги. Комплекс упражнений на 8, 16 счета. Степ-аэробика.	<i>Знание:</i> основных элементов фитнес-аэробики и ее прикладного значения по совершенствованию физических способностей. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой фитнес аэробики, методами тренировки.
Раздел «Спортивные игры». Футбол (ю.) Остановки мяча подъемом или носком, бедром, головой, подошвой, грудью, животом. Вбрасывание мяча из за боковой линии. Отбор мяча “толчком”, и “подкатом” Учебная игра.	<i>Знание:</i> техники и тактики игры в футбол, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в футбол, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Спортивные игры». Волейбол Подача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая. Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; от нижней и верхней прямой подачи в зоне попадания; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь.	<i>Знание:</i> техники и тактики игры в волейбол, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на

Нападающий удар через сетку по ходу из зон 3,4 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки: из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач. Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении. Двухсторонняя игра: по упрощенным правилам и официальным ныне действующим правилам.	практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в волейбол, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Спортивные игры». Баскетбол Двигательные действия и навыки. Действия без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком, передвижения в основной и в игровой стойке. Остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге. Ловля мяча: с отскока и полуотскока от пола; катящегося мяча (стоя на месте и в движении); с шагом; высоко летящего мяча. Передача мяча: одной рукой шагом; в прыжке. Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, змейкой, с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока мяча от пола, с перекладыванием), с обводкой условного соперника справа и слева. Броски мяча в корзину: двумя руками снизу (выполнения штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов. Двусторонние игры.	<i>Знание:</i> техники и тактики игры в баскетбол, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в баскетбол, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Дартс» Техника игра в дартс: хват, стойка, бросок. Игры: “Набор очков”, “Быстрый раунд”	<i>Знание:</i> основных элементов техники игры в дартс, методики совершенствования игры, его прикладного значения. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой игры в дартс методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Бадминтон» Техника хватки ракетки, техника стойки и перемещений. Техника подач – коротких, плоских и высоких. Техника ударов: ударов справа – сверху, коротких ударов, плоских ударов справа, ударов справа-снизу, удары слева-сверху, плоские удары слева, удары слева-снизу. Техника подачи. Индивидуальная тактика игры. Учебная игра.	<i>Знание:</i> основных элементов техники игры в бадминтон, методики совершенствования игры, его прикладного значения. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой игры в бадминтон, методами тренировки, правилами игры и

	методикой судейства.
--	----------------------

4.3.2. Содержание разделов дисциплины для заочной формы обучения

Разделы дисциплины и их содержание	Результаты обучения
Практический	<i>Приобретение опыта творческой практической деятельности, развитие самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности</i>
Раздел «Общая физическая подготовка» Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения и приемы. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).	<i>Знание:</i> техники выполнения строевых и порядковых упражнений; различных перестроений, методики развития и совершенствования физических способностей. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть методикой развития и совершенствования физических способностей.
Раздел «Спортивные игры». Волейбол Поддача мяча: верхняя и нижняя прямая; верхняя боковая. Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи; от нижней и верхней прямой подачи в зоне попадания; сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Нападающий удар через сетку по ходу из зон 3,4 и 2; в зонах 4 и 2 с передачи из глубины площадки: из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач. Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении. Двухсторонняя игра: по упрощенным правилам и официальным ныне действующим правилам.	<i>Знание:</i> техники и тактики игры в волейбол, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в волейбол, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Спортивные игры». Баскетбол	<i>Знание:</i> техники и тактики

Двигательные действия и навыки. Действия без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком, передвижения в основной и в игровой стойке. Остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге. Ловля мяча: с отскока и полуотскока от пола; катящегося мяча (стоя на месте и в движении); с шагом; высоко летящего мяча. Передача мяча: одной рукой шагом; в прыжке. Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, змейкой, с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока мяча от пола, с перекладыванием), с обводкой условного соперника справа и слева. Броски мяча в корзину: двумя руками снизу (выполнения штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов. Двусторонние игры.	игры в баскетбол, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в баскетбол, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Настольный теннис». Основы техники: стойки, способы хватки ракетки, передвижения, положение рук, ног, туловища и ракетки. Накаты: справа и слева по диагонали, в правый и в левый угол. Техника удара: места удара мяча по ракетке. Виды подачи. Работа кисти, плеча, туловища и ракетки. Подрезки слева и справа. Виды подачи: подачи справа и слева с нижним и с верхним вращением. Учебно-тренировочная игра.	<i>Знание:</i> основных элементов техники в настольный теннис, методики совершенствования игры, его прикладного значения. <i>Умение:</i> использовать полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в настольный теннис, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Атлетическая гимнастика». Комплекс упражнений с отягощениями и сопротивлениями. Комплекс упражнений на снарядах. Сочетание изометрических упражнений и стретчинг. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений, тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук, спины, груди, живота, ног. Упражнения с партнером. Комплекс упражнений стретчинг для всех частей тела.	<i>Знание:</i> методики воспитания физических качеств средствами атлетической гимнастики, ее прикладного значения. <i>Умения:</i> применять полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть методикой развития и совершенствования физических способностей

4.4. Лабораторный практикум

Лабораторный практикум для студентов очной и заочной форм обучения не предусмотрен.

4.5. Практические занятия

4.5.1. Методические рекомендации к практическим занятиям для студентов очной и заочной форм обучения

Учебно-тренировочные занятия для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам

Направленность учебно-тренировочных занятий связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической активности. На учебно-тренировочных занятиях предусматривается развитие познавательной и творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование физкультурно-спортивных и оздоровительных средств, для физического самосовершенствования и физического самовоспитания. Важным является формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма и вредных привычек. Кафедрой физического воспитания определены средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» с учетом материально-технической и спортивной базы вуза, региональных особенностей, интересов студентов. Обязательными видами физических упражнений для включения в программу по дисциплине «Физическая культура и спорт» являются: гимнастические упражнения, отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры (волейбол, баскетбол), упражнения общей и профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих бакалавров, включают специально направленные физические упражнения аэробного и анаэробного характера, аутогенную тренировку и психосаморегуляцию, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям и навыкам (двигательным действиям), развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, воспитание личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем.

Учебно-тренировочные занятия для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ)

В специальное медицинское отделение зачисляются студенты, отнесенные к нему по данным медицинского обследования. Учебные группы для практических занятий комплектуются с учетом заболевания и уровня

функционального состояния студентов. Численность групп – 10-12 человек. С целью более дифференцированного подхода к назначению двигательного режима, с учетом тяжести и характера заболеваний студентов СМГ рекомендуется разделять на две подгруппы: А и Б.

К подгруппе А относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера – ослабленные в связи с различными заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

К подгруппе Б относятся студенты с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения рефракции зрения с изменением глазного дна и др.) Практический материал для специального учебного отделения определяется с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Практические занятия с данным отделением строятся с корригирующей и оздоровительно-профилактической направленностью. Использование средств физического воспитания включает физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, специальные упражнения для устранения отклонений в состоянии здоровья, физического развития и функционального состояния организма. При его реализации применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Основные задачи и особенности выбора средств физического воспитания, обусловленные клиническим диагнозом студентов СМГ, заключаются в следующем:

1. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.) – нормализация сосудистого тонуса и скелетной мускулатуры, увеличение сократительной способности миокарда, активизация кровообращения, стимуляция нервных центров, регулирующих сердечно-сосудистую деятельность. Противопоказаны упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, резким изменением темпа и статическим напряжением. Рекомендуются общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.

2. При заболеваниях дыхательной системы (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.) – восстановление согласованной работы дыхательной мускулатуры, улучшение дренажной функции бронхов и их проходимости. Противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания и натуживание. Рекомендуются дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха через рот.

3. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени – ликвидация воспалительных изменений, нормализация секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта, предупреждение развития

спаек и застойных явлений. Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

4. При заболеваниях почек и мочевыводящих путей (нефрит, пиелонефрит, нефроз) – уменьшение воспалительных изменений. Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц спины, брюшного пресса, таза, промежности, общему оздоровлению организма.

5. При заболеваниях нервной системы – снижение нервной возбудимости. Ограничиваются упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д. Показаны дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения, психорегуляция, аутотренинг.

6. При заболеваниях органов зрения – укрепление мышц глаз, улучшение кровообращения, развитие координации движений глаз, укрепление вестибулярного аппарата. Исключаются прыжки, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, натуживанием, стойки на руках и голове. Показаны упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз.

7. При ожирении – уменьшение избыточной массы тела, адаптация организма к физической нагрузке, нормализация функций всех систем организма, улучшение двигательного режима. Показаны аэробные упражнения (ходьба, медленный бег, плавание, лыжные прогулки).

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья. При работе над рефератами рекомендуются консультации с ведущим преподавателем.

Тематика практических занятий по очной форме обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
1.	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка	2
		Варианты бега. Эстафетный бег.	2
		Метание. Специальные упражнения для метания	2
		Прыжки, прыжковые упражнения	2
2.	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость)	20
3.	Настольный теннис	Основы техники	4
		Накаты. Виды подач	4
4.	Дартс	Игра «Набор очков»	2
		Игра «Большой раунд»	2
5.	Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями	2
		Упражнения на гимнастической скамейке	2
		Упражнения со штангой, гирями и гантелями	2

		Упражнения на снарядах		2
6.	Фитнес-аэробика(д.) Футбол (ю.)	Простые комбинации шагов	Ведение мяча	2
		Приставные шаги. Степ-аэробика	Вбрасывание мяча. Остановка прыжком.	2
7.	Спортивные игры			16
7.1.	Волейбол	Подачи мяча. Приемы мяча		2
		Нападающий удар		4
		Блокирование нападающих ударов		2
7.2.	Баскетбол	Действия с мячом и без		2
		Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча		4
		Броски мяча в корзину		2
8.	Бадминтон	Стойка игрока		2
		Подачи. Удары		2
Итого				72

4.5.2. Практические занятия для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Трудоемкость (час.)
1.	Общая физическая подготовка	Развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость)	2
2.	Спортивные игры		4
2.1.	Волейбол	Подачи мяча. Приемы мяча Нападающий удар Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.	2
2.2.	Баскетбол	Передачи мяча. Ловля мяча. Ведение мяча Действия с мячом и без. Броски мяча в корзину. Учебная игра.	2
3.	Настольный теннис	Основы техники. Накаты. Виды подачи. Парные и одиночные встречи	2
4.	Атлетическая гимнастика	Упражнения с отягощениями Упражнения со штангой, гириями и гантелями Упражнения на снарядах	2
Итого			10

4.6. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля

4.6.1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля для очной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
не предусмотрены				

4.6.2. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Форма контроля
1.	Общая физическая подготовка	12	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Овладение методикой развития физических качеств.	Практическое тестирование
2	Спортивные игры			
2.1.	Волейбол	12	Работа с учебной литературой. Овладение техникой игры.	Практическое тестирование Практика судейства
2.2.	Баскетбол	12	Работа с учебной литературой. Овладение техникой игры, методикой судейства.	Практическое тестирование
3.	Настольный теннис	10	Работа с учебной литературой. Овладение техникой игры, методикой судейства.	Практика судейства
4.	Атлетическая гимнастика	12	Работа с учебной литературой. Овладение методикой развития отдельных мышечных групп в частности, и всего тела в целом.	Составление индивидуального комплекса
	Итого	58		

5. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

5.1. Информационные и образовательные технологии для очной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебной работы	Формируемые компетенции (указывается код компетенции)	Информационные и образовательные технологии
1.	Лёгкая атлетика	Практические занятия - 8	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Использование активных методов обучения и балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов.
2.	Общая физическая подготовка	Практические занятия - 20	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Использование метода круговой тренировки, активных методов обучения и системы балльно-рейтинговой оценки знаний студентов.
3.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Практические занятия - 16	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Использование активных методов обучения и балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов.
4.	Дартс	Практические занятия - 4	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Консультирование
5.	Настольный теннис	Практические занятия - 8	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Консультирование
6.	Атлетическая гимнастика	Практические занятия - 8	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Консультирование
7.	Фитнес-аэробика (д.) футбол (ю.)	Практические занятия - 4	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Консультирование
8.	Бадминтон	Практические занятия - 4	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Консультирование

5.2. Информационные и образовательные технологии для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебной работы	Формируемые компетенции (указывается код компетенции)	Информационные и образовательные технологии
1.	Общая физическая подготовка	Практические занятия 2 Самостоятельная работа	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Использование метода круговой тренировки, системы балльно-рейтинговой оценки знаний студентов.
2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Практические занятия 4 Самостоятельная работа	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Использование активных методов обучения и балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов.
3.	Настольный теннис	Практические занятия 2 Самостоятельная работа	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Консультирование.
4.	Атлетическая гимнастика	Практические занятия 2 Самостоятельная работа	ОК-7	Инструктаж по технике безопасности. Консультирование.

5.1. Интерактивные образовательные технологии на учебно-тренировочных занятиях

5.1.1. Интерактивные образовательные технологии на учебно-тренировочных занятиях для очной формы обучения

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
не предусмотрены			

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет от общего объема аудиторных занятий – 0%.

5.1.2. Интерактивные образовательные технологии на учебно-тренировочных занятиях для заочной формы обучения

Курс	Вид занятия (Л, ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1	ПЗ	Использование на практических занятиях анализа конкретных ситуаций (case-study) по разделу «Спортивные игры. Волейбол».	2
Итого			2

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет от общего объема аудиторных занятий - 20%.

Подробный порядок организации и проведения интерактивных форм занятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» приведен в приложении 2 к рабочей программе.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы для очной и заочной форм обучения

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующих компетенций:

Компетенции	Код дисциплины	Дисциплины, практики, НИР, через которые формируются компетенция (компоненты)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.Б.18	Физическая культура и спорт	1, 2, 3, 4
	Б1.В.ДВ.12.01	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	1, 2, 3, 4, 5, 6
	Б1.В.ДВ.12.02	Физическая культура и спорт для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (элективная дисциплина)	1, 2, 3, 4, 5, 6

** Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик.*

6.1.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для очной формы обучения представлен в таблице:

<i>№ п/ п</i>	<i>Контролируемые разделы дисциплины (модуля)</i>	<i>Код контролируемо й компетенции (компетенций)</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>
	<i>Практический раздел</i>		
1	Лёгкая атлетика	ОК-7	Практическое тестирование, участие в соревнованиях
2	Общая физическая подготовка	ОК-7	Практическое тестирование
3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	ОК-7	Практическое тестирование, участие в соревнованиях
4	Дартс	ОК-7	Участие в соревнованиях
5	Настольный теннис	ОК-7	Участие в соревнованиях
6	Атлетическая гимнастика	ОК-7	Участие в соревнованиях
7	Фитнес-аэробика (д.), футбол (ю.)	ОК-7	Участие на соревнованиях
8	Бадминтон	ОК-7	Участие в соревнованиях

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для заочной формы обучения представлен в таблице:

<i>№ п/ п</i>	<i>Контролируемые разделы дисциплины (модуля)</i>	<i>Код контролируемой компетенции (компетенций)</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>
	<i>Практический раздел</i>		
1	Общая физическая подготовка	ОК-7	Практическое тестирование
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	ОК-7	Практическое тестирование Практика судейства
3	Настольный теннис	ОК-7	Практическое тестирование Практика судейства
4	Атлетическая гимнастика	ОК-7	Составление индивидуального комплекса

6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

6.2.1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для очной формы обучения

Текущий контроль осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов во время практических занятий. Тестирование проводится по разделам программы с целью оценки уровня физической подготовленности студентов, закрепления полученных знаний и умений по дисциплине и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

Промежуточная аттестация включает выполнение практических заданий (тестов) и проводится в форме зачета.

Максимальная рейтинговая оценка выполнения практических заданий (тестов) – 9 баллов.

В результате текущего контроля и промежуточной аттестации знаний и уровня физической подготовленности студенты получают зачет.

К промежуточной аттестации допускаются студенты, набравшие по дисциплине в семестре за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и результатам текущего контроля (не менее 1 балла) не менее 51 балла.

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Практическое тестирование	4	Перевод по шкале	9
Посещение занятий	9 пар	8	72
Дополнительные			
Подготовка и защита научного доклада	1	3	3
Участие в научно-практической конференции (в зависимости от результатов и ранга конференции)	1	4,5	4,5
Публикация научной работы	1	3	3
Участие в спортивно-массовых мероприятиях	1	5	5
Популяризация ЗОЖ	1	3,5	3,5
Итого	-	-	100

План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий на весь срок изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Срок	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
Семестр 1	Общая физическая подготовка – 1 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Спортивные игры – 3 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Зачет – 4 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-7
Семестр 2	Общая физическая подготовка – 2 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Спортивные игры – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Легкая атлетика – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Зачет – 4 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-7
Семестр 3	Общая физическая подготовка – 1 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Спортивные игры – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое	ОК-7

Семестр 4	Зачет – 4 неделя	Промежуточная аттестация	тестирование Практическое тестирование	ОК-7
	Общая физическая подготовка – 2 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Спортивные игры – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Легкая атлетика – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Зачет – 4 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-7

6.2.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для заочной формы обучения

Текущий контроль осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов во время практических занятий. Тестирование проводится по разделам программы с целью оценки уровня физической подготовленности студентов, закрепления полученных знаний и умений по дисциплине и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

Промежуточная аттестация включает выполнение практических заданий (тестов) и проводится в форме зачета.

Максимальная рейтинговая оценка выполнения практических заданий (тестов) – 30 баллов.

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Составление индивидуального комплекса упражнений	1	5	5
Судейство	2	2,5	5
Практические тесты	3	10	30
Посещение занятий	5 пар	10	50
Дополнительные			
Реферат	1	10	10
Итого			100

В результате текущего контроля и промежуточной аттестации знаний и уровня физической подготовленности студенты получают зачет.

План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий на весь срок изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Курс	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
1	Общая физическая подготовка	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Текущий контроль	Практическое тестирование Практика судейства	ОК-7
	Настольный теннис	Текущий контроль	Практика судейства	ОК-7
	Атлетическая гимнастика	Текущий контроль	Составление индивидуального комплекса	ОК-7
	Зачет	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-7

Студент, набравший не менее 51 балла в результате суммирования баллов, полученных при посещении практических занятий и результатам текущего контроля, допускается к промежуточной аттестации, по результатам которого ему выставляется «зачет».

Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) конвертируется в традиционную шкалу:

100-балльная шкала	Традиционная шкала	
86 – 100	отлично	зачтено
71 – 85	хорошо	
51 – 70	удовлетворительно	
50 и менее	неудовлетворительно	не зачтено

6.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

6.3.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания для очной формы обучения

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50-72* баллов;

* студенты, занимающиеся в спортивных секциях, могут быть освобождены от посещения практических занятий по основному расписанию и получают баллы за посещение учебно-тренировочных занятий.

- текущего контроля уровня физической подготовленности – 1-3 баллов;

- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 1-6 баллов.

К промежуточной аттестации допускаются студенты, набравшие по дисциплине в семестре за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и результатам текущего контроля (не менее 1 балла) не менее 51 балла. При получении меньшего количества баллов за семестр студент не аттестуется.

Если студент за семестр набрал менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Предусмотрено получение дополнительных баллов

- за участие в подготовке, написании и защите научного доклада – 1-3 баллов.

Баллы	Критерии оценивания научного доклада
3	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 50% заимствования. Соблюдена структура научного доклада. Научный доклад сдан в срок. Список источников информации оформлен в соответствии с Госстандартом. Во время защиты научного доклада прослеживается логика и последовательность изложения; аргументированность выводов и предложений, обоснование собственной позиции; коммуникативные способности.
2	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 65% заимствования. Логичность и последовательность изложения. Отсутствие ошибочных или противоречивых положений. Наличие ответов на вопросы аудитории.
1	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 70% заимствования. Не в полном объеме раскрыта тема. Нет логичности, системы и последовательность изложения. Отсутствие ответов на вопросы аудитории.

- за активное участие в научно-исследовательской работе (научно-практические конференции) в зависимости от результатов и ранга конференции (за каждую конференцию) – 1-4,5 баллов.

Результат	Ранг научно-практической конференции				
	кафедральная	вузовская	межвузовская	всероссийская	международная
участие	1	1,5	2	2,5	3,5
2-3 место	1,5	2	2,5	3	4
1 место	2	2,5	3	3,5	4,5

- за публикацию научной работы – 1-3 балла.

Вид публикации	Баллы
- тезисы	1
- статья в соавторстве с научным руководителем	2
- статья (без соавторства)	3

- за активное участие в спортивно-массовых мероприятиях в зависимости от результатов и ранга соревнований (каждый показатель учитывается только 1 раз, в большем исчислении) – 1-5 баллов.

Результат	Соревнования			
	вузовские	межвузовские	всероссийские	международные
участие	1	2	3	4
2-3 место	1,5	2,5	3,5	4,5
1 место	2	3	4	5

- за популяризацию здорового образа жизни (издание стенгазет, оформление уголков здоровья, участие в конкурсах творческих работ и т.д.) – 1-3,5 баллов.

Мероприятия популяризации здорового образа жизни	Баллы
- участие в различных городских и районных акциях, направленных на популяризацию здорового образа жизни	1
- издание стенгазеты по тематике здорового образа жизни	1,5
- оформление уголка здоровья (в учебном корпусе, общежитии)	2
- участие в конкурсах, социальной рекламе по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, а так же по пропаганде здорового образа жизни и активной социальной позиции;	2,5
- участие в молодежных проектах (номинация «Здоровый образ жизни»)	3
- организация круглых столов, диспутов по пропаганде здорового образа жизни, здоровьесбережения, культуры питания, активного отдыха, соблюдения правил личной гигиены, отказа от вредных привычек, овладению навыками первой помощи с привлечением	3,5

6.3.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания для заочной формы обучения

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50 баллов;
- текущего контроля уровня знаний:
- составление индивидуального комплекса – 5 баллов;
- практика судейства – 2,5-5 баллов;
- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 10-30 баллов.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий (не менее 50 балла) и результатам текущего контроля (не менее 1 балла) набрал не менее 51 балла. При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Предусмотрено получение дополнительных баллов

- написание и защита реферата – 1-10 баллов.

Баллы	Критерии оценивания реферата
8-10	работа, выполнена на творческом уровне: в ней необходимо продемонстрировать не только навыки работы с научной литературой, но и умение самостоятельно определять и разрешать проблемные вопросы избранной темы, логически непротиворечиво отстаивать собственную точку зрения. Дополнительно может быть оценено наличие в реферате иллюстраций, фотографий, схем, графиков, таблиц.
5-7	наличие умений и навыков, освоенных на инициативном уровне активности: во введении – четко и грамотно сформулированы задачи работы; в основных разделах – умение анализировать материал источников, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме; в заключении – способность обобщить изученный материал и сделать значимые выводы.
1-4	наличие учебно-исследовательских навыков и умений, освоенных на репродуктивном (исполнительском) уровне активности: объем (около 10 рукописных страниц формата А 4); структура реферата (наличие плана, введения, основных разделов, заключения, списка литературы); количество используемых источников (как правило, не менее 2-3 статей или монографий); правильность оформления ссылок. При использовании электронных источников информации обязательна ссылка на них.

При защите реферата оцениваются: умение грамотно построить выступление, уложиться в регламент, обозначить рассматриваемые проблемы, различные точки зрения, и в т. ч. свою; свободное владение материалом (чтение реферата не допускается); ответы на вопросы преподавателя.

6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

(полный комплект фондов оценочных средств приводится в Приложении 1)

6.4.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для очной формы обучения

Текущий контроль уровня физической подготовленности в I, III семестрах

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Из вися лежа на перекладине сгибание, разгибание рук (90 см) (количество повторений)	I	осн. спец.	-	-	-	-	-	11 9	9 7	7 5	5 3	3 1
	II	осн. спец.	-	-	-	-	-	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4
Подтягивание (количество)	I	осн. спец.	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2	-	-	-	-	-

повторений)	II	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	-	-		-	-
Волейбол. Подача мяча через сетку– (д.); подача в 5 зону - (ю.) из 10 бросков (количество попаданий)	I	осн. спец.	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
	II	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в I, III семестрах**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Челночный бег 3x10 (сек.)	I-II	осн. спец.	7,4 8,2	7,6 8,4	7,8 8,0	8,0 8,2	8,3 8,5	8,6 9,6	8,8 9,8	9,4 10,0	9,6 10,2	9,8 10,5
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо 10 бросков, (количество попаданий)	I	осн. спец.	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	II	осн. спец.	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
в II, IV семестрах**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн. спец.	40 30	35 25	30 20	25 15	20 10	12 12	10 10	8 8	6 6	4 4
	II	осн. спец.	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6
Баскетбол. Броски мяча с 2-х шагов после ведения – из 10 бросков (количество выполнений)	I	осн. спец.	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
	II	осн. спец.	9	8	7	6	5	7	6	5	4	3

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в II, IV семестрах**

Тесты	Курс	Мед. групп а	Очки									
			юноши					девушки				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	I	осн. спец.	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5
			14.3	14.5	14.7	15.3	15.8	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0

	II	осн. спец.	13.6 14.1	13.8 14.3	14.0 14.5	14.2 15.1	14.4 15.3	16.3 16.8	16.8 17.3	17.3 17.8	17.8 18.3	18.3 18.8
Бег 2000 м (д.) 3000 м (ю.) (мин, сек)	I	осн. спец.	12.20 13.00	12.40 13.20	13.00 13.40	13.20 14.00	13.40 14.20	10.30 11.00	11.00 11.30	11.30 12.00	12.00 12.30	12.30 13.00
	II	осн. спец.	12.00 12.40	12.20 13.00	12.40 13.20	13.00 13.40	13.20 14.00	10.15 10.45	10.45 11.15	11.15 11.45	11.45 12.15	12.15 12.45

Шкала перевода по текущему контролю уровня физической подготовленности

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
8-10	3	«отлично»	зачтено
5-7	2	«хорошо»	
2-4	1	«удовлетворительно»	
менее 2	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Итоговая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
9-10	6	«отлично»	зачтено
7-8	5	«хорошо»	
5-6	4		
4	3	«удовлетворительно»	
3	2		
2	1		
менее 2	0	неудовлетворительно	не зачтено

6.4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности для заочной формы обучения

Промежуточная аттестация физической подготовленности

Промежуточная аттестация физической подготовленности												
Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков – (д.), из 5 раз – (ю.) (количество попаданий)	I	осн. спец.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Волейбол. Подача мяча через сетку–(д.); верхняя подача в 5 зону - (ю.) из 10 бросков (количество попаданий)	1	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4
Тест для определения гибкости (см)	I	осн. спец.	10 8	8 6	6 4	4 2	2 0	13 12	11 10	7 6	5 4	3 2

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
14-15	30	«отлично»	зачтено
12-13	25	«хорошо»	
10-11	20	«удовлетворительно»	
менее 10	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

№ п/ п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Физические способности студентов и их развитие	Кузьмина, Н. П., Абрамова С. В.	Чебоксары, 2012	Всех разделов	1-4	2	-
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленский, М.Я., Горшков, А. Г.	М. : Кнорус, 2013	Всех разделов	1-4	10	-

7.2. Дополнительная литература

№ п/ п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Методика обучения технике игры в дартс в физическом воспитании студентов	Симзяева, Е.Н., Кильнесов, В.М Алексеев, А.А., Чапурин, М. Н., Кисапов, Н. Н	Чебоксары, 2014	Дартс	1-4	-	1
2.	Подвижные игры в спортивной тренировке студентов	Николаева, Г. М. Гущин, Н. С. Пестряева, Л.Ш.	Чебоксары, 2014	Легкая атлетика, спортивные игры	1-4	-	1
3.	Практикум по лечебной физкультуре	Сергеева, О.Н., Алешев, Н.А., Пестряева, Л.Ш., Пазитова, В.Г.	Чебоксары, 2014		1-4	-	1
4.	Техника и методика обучения упражнениям по легкой атлетике	Пестряева, Л. Ш	Чебоксары, 2015	Легкая атлетика	1-4	5	1
5.	Формирование физической культуры студенток специальных медицинских групп на основе личностно ориентированной модульной программы физического воспитания	Суриков А.А., Драндров, Г.Л. Бурцев В.А., Бурцева Е.В.	Чебоксары, 2015	Спец. мед. группах	1-4	-	1
6.	Физическая культура	Муллер, А. Б.	М. : ЮРАЙТ, 2013	Всех разделов	1-4	1	-

7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение

Программное обеспечение: Офисные программы: Microsoft Office 2007; Microsoft Office 2010, Microsoft Office 2013, Microsoft Visual Studio 2008-2015, по программе MS DreamSpark MS Project Professional 2016, по программе MS DreamSpark, MS Visio 2007-2016, по программе MS DreamSpark, MS Access 2010-2016, по программе MS DreamSpark MS Windows, 7 pro 8 pro 10 pro, AutoCAD, Irbis, My Test, BusinessStudio 4.0, 1С: Предприятие 8. Сельское хозяйство. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведений (обновление 2020 г.), Консультационно-справочные службы Гарант (обновление 2020 г.), Консультант (обновление 2020 г.), SuperNovaReaderMagnifier (Программа экранного увеличения с поддержкой речи для лиц с ограниченными возможностями).

Интернет-ресурсы

Организации	Адрес
FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации	http://minstm.gov.ru
Официальный сайт Министерства образования и Науки Российской Федерации	www.mon.gov.ru
Министерство по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики	http://qov.cap.ru/main.asp?qovid=20
Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики	http://qov.cap.ru/main.asp?qovid=13
Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
Справочно-поисковые системы	
Рамблер	http://www.rambler.ru
Яндекс	http://www.ya.ru
Электронные учебники	
Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
Российское образование. Федеральный образовательный портал: учреждения, программы стандарты	http://www.edu.ru
Электронная библиотека window.edu.ru	http://www.ecsocman.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент»	www.ecsocman.edu.ru
Словари	
Российская Спортивная Энциклопедия	http://www.libsport.ru
Периодические издания	
Федеральный научно-практический журнал «Спорт: экономика, право, управление»	http://www.lawinfo.ru/catalog/magazines/sport-ekonomika-pravo-upravlenie
Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.teoriya.ru/journals

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"	http://www.teoriya.ru/fkvot
Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье»	http://kultura-fiz.vspu.ac.ru
Журнал «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта»	http://www.sportpedagogy.org.ua
Электронный журнал «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта»	http://www.kamgifik.ru/magazin/journal.htm
Журнал «Физическое воспитание студентов»	http://www.sportedu.org.ua
Журнал «Физическая культура и спорт»	http://www.fismag.ru
Правовые системы	
Гарант	http://www.garant.ru

8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

8.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы для очной формы обучения– не предусмотрен

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы для заочной формы обучения

Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля, задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний и формирования умений представлены в приложении 3.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий и лабораторий	Перечень оборудования
1.	Спортивный зал	Корзина баскетбольная (2 шт.), лестницы (комплект для ОФП) (1 шт.), сетка волейбольная с тросом соревновательная (1 шт.), скамейка универсальная (6 шт.), тележка для мячей (1 шт.), щит баскетбольный игровой (2 шт.), ворота гандбол/мини-футбол (1 пара), гимнастические маты (20 шт.), мяч волейбольный (5 шт.), ракетка бадминтонная соревновательная (6 шт.),
2.	Гиревой зал	Блок для мышц спины (верхняя тяга) (1 шт.), блочная рамка (1 шт.), весы электронные ВЭМ-150 (1 шт.), гиперэкстензия горизонтальная (1 шт.), гиря 24 кг (1 шт.), гиря чемпионская 28 кг (2 шт.), гиря чемпионская 34 кг (2 шт.), гиря чемпионская 36 кг (2 шт.), гриф штанги "Олимпийской" (1 шт.), гриф штанги "Олимпийской" (1 шт.), грудь-машина (Баттерфляй) (1 шт.), дартс турнирный (2 шт.), Диск "Олимпийский" обрезиненный черный 10 кг (1 шт.), диск "Олимпийский" обрезиненный черный 25 кг (4 шт.), машина для мышц груди (1 шт.), скамья для жима универсальная (1 шт.), стойка для приседаний (1 шт.), стойка под диски (1 шт.), стойка под

		штанги (для 8 штук) (1 шт.), тренажер для мышц бедра (разгибатель)(1 шт.), Тренажер для мышц бедра (сгибатель) (1 шт.), тяга в наклоне (1 шт.)
3.	Каб. 121 (кабинет для проведения занятий со студентами группы ЛФК)	Ростомер медицинский РМ-1 (1 шт.), динамометр становой (1 шт.), динамометр кистевой (1 шт.), измеритель арт. давления (2 шт.), стол преподавательский (1 шт.), столы (8 шт.), стулья (12 шт.)
4.	Зал бокса	Ракетки для настольного тенниса (6 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.)
5.	Зал игровых видов спорта спортивного комплекса	Мячи волейбольные (10 шт.), сетка волейбольная (3 шт.), щиты баскетбольные (6 шт.), мячи баскетбольные (12 шт.), штанги (5 шт.), скакалки (5 шт.), футбольные ворота (2 шт.), стол для настольного тенниса (2 шт.), ракетки для настольного тенниса (10 шт.)
6.	Зал кардиотренажеров спортивного комплекса	Кардиотренажеры (18 шт.)
7.	Зал силовых тренажеров спортивного комплекса	Силовые тренажеры (36 шт.)
8.	Зал спортивных единоборств спортивного комплекса	Ковер борцовский (1 шт.)

Для проведения практических и спортивно-массовых мероприятий кафедра располагает: двумя игровыми залами площадью 966,1 м² (игровой зал главного корпуса – 390,1 м², игровой зал спортивного комплекса – 606 м²), тренажерными залами (зал силовых тренажеров– 240 м², кардиотренажеров – 180 м²), залом гиревого спорта – 96,2 м², залом бокса – 154,0 м², кабинетом лечебной физической культуры – 34,6 м², залом спортивных единоборств – 240 м².

Спортивная база соответствует нормативным требованиям. Кафедра необходимым спортивным инвентарем и оборудованием обеспечена.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

[illegible]

**Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и рекомендациями ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент» для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины разработан «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт», являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса настоящей дисциплины.

Этот фонд включает:

а) паспорт фонда оценочных средств;

б) фонд текущего контроля:

- контрольные нормативы (тесты), шкала перевода по текущему контролю уровня физической подготовленности и критерии оценивания;
- составление индивидуального комплекса и критерии оценивания;
- судейство и критерии оценивания.

Формы текущего контроля предназначены для оценивания уровня сформированности общекультурной компетенции (ОК-7) на определенных этапах обучения.

в) фонд промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы (тесты), шкала перевода по промежуточному контролю уровня физической подготовленности и критерии оценивания.

В Фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены оценочные средства сформированности, предусмотренных рабочей программой, компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Шкалы оценивания.

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов			
		(неудовл.) 50 и менее не зачтено	пороговый (удовл.) 51-70 баллов зачтено	базовый (хорошо) 71-85 баллов зачтено	повышенный (отлично) 86-100 баллов зачтено
ОК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (первый этап)	Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта	Фрагментарные представления о: – ценностях физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – факторах, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств; – способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – методических основах физического воспитания, основах самосовершенствования физических качеств и свойствах личности; основных требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влиянию условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.	Неполные представления о: – ценностях физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – факторах, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств; – способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – методических основах физического воспитания, основах самосовершенствования физических качеств и свойствах личности; основных требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влиянию условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.	Отдельные пробелы, представления о: – ценностях физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – факторах, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств; – способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – методических основах физического воспитания, основах самосовершенствования физических качеств и свойствах личности; основных требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влиянию условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.	Сформированы представления о: – ценностях физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – факторах, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; – принципах и закономерностях воспитания и совершенствования физических качеств; – способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – методических основах физического воспитания, основах самосовершенствования физических качеств и свойствах личности; основных требований к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влиянию условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
	Уметь: использовать творчески средства и методы физического	Фрагментарные умения: – оценивания современного состояния физической культуры и спорта в мире; – придерживаться здорового	Удовлетворительное, но не систематизировано умения: – оценивания современного состояния физической культуры и спорта в мире;	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умения: – оценивания современного состояния физической культуры	Сформированы умения: – оценивания современного состояния физической культуры и спорта в мире; – придерживаться здорового

	воспитания для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности	образа жизни; – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	– придерживаться здорового образа жизни; – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	и спорта в мире; – придерживаться здорового образа жизни; – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.	образа жизни; – самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Отсутствие навыков владения – различными современными понятиями в области физической культуры; – методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; – методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.	Фрагментарные навыки владения – различными современными понятиями в области физической культуры; – методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; – методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.	Отдельные пробелы в овладении: – различными современными понятиями в области физической культуры; – методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; – методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.	Успешное владение: – различными современными понятиями в области физической культуры; – методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; – методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

**1. Паспорт фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

для очной формы обучения

Форма контроля	ОК-7
Формы текущего контроля	
Практическое тестирование	+
Формы промежуточной аттестации	
Практическое тестирование	+
Зачет	+

для заочной формы обучения

Форма контроля	ОК-7
Формы текущего контроля	
Составление индивидуального комплекса	+
Судейство	+
Формы промежуточной аттестации	
Тестирование практическое	+
Зачет	+

1.1. Объекты контроля и объекты оценивания

№/ индекс компет енций	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-7	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

1.2. Состав фондов оценочных средств по формам контроля

для очной формы обучения

Форма контроля	Наполнение	ОФ
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ		
Практические тесты	- контрольные нормативы по выявлению уровня физической подготовленности - шкала перевода - критерии оценивания	3
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ		
Зачет	- контрольные нормативы по выявлению уровня физической подготовленности - шкала перевода - критерии оценивания	6

для заочной формы обучения

Форма контроля	Наполнение	ОФ
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ		
Практические тесты	- составление индивидуального комплекса - критерии оценивания	5
	- судейство - критерии оценивания	2,5
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ		
Зачет	- контрольные нормативы по выявлению уровня физической подготовленности - шкала перевода - критерии оценивания	30

1.3. Распределение баллов в соответствии с балльно-рейтинговой системой по формам контроля (на один семестр)

для очной формы обучения

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
текущий контроль			
Практическое тестирование	2	перевод по шкале	3
промежуточная аттестация			
Практическое тестирование	2	перевод по шкале	6
Посещение занятий	9 пар	8	72
Дополнительные			
Подготовка и защита научного доклада	1	3	3
Участие в научно-практической конференции (в зависимости от результатов и ранга конференции)	1	4,5	4,5
Публикация научной работы	1	3	3
Участие в спортивно-массовых мероприятиях	1	5	5
Популяризация ЗОЖ	1	3,5	3,5
Итого	-	-	100

для заочной формы обучения

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Составление индивидуального комплекса упражнений	1	5	5
Судейство	2	2,5	5
Практические тесты	3	10	30
Посещение занятий	5 пар	10	50
Дополнительные			
Реферат	1	10	10
Итого			100

2. План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий на весь срок изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

для очной формы обучения

Срок	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
Семестр 1	Общая физическая подготовка – 1 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Спортивные игры – 3 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Зачет – 4 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-7
Семестр 2	Общая физическая подготовка – 2 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Спортивные игры – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Легкая атлетика – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Зачет – 4 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-7
Семестр 3	Общая физическая подготовка – 1 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Спортивные игры – 3 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Зачет – 4 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-7
Семестр 4	Общая физическая подготовка – 2 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Спортивные игры – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Легкая атлетика – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Зачет – 4 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-7

для заочной формы обучения

Курс	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
1	Общая физическая подготовка	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-7
	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Текущий контроль	Практическое тестирование Практика судейства	ОК-7
	Настольный теннис	Текущий контроль	Практика судейства	ОК-7
	Атлетическая гимнастика	Текущий контроль	Составление индивидуального комплекса	ОК-7
	Зачет	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-7

3. Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, используемые в дисциплине «Физическая культура и спорт» для очной формы обучения

3.1. Формы текущего контроля освоения компетенции

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с Уставом Университета, локальными документами Университета и является обязательной.

Данная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по оцениванию уровня физической подготовленности студентов и осуществляется ведущим преподавателем. Текущий контроль проводится с целью оценки и закрепления полученных знаний и умений, а также обеспечения механизма формирования количества баллов, необходимых студенту для допуска к зачету. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется с выставлением баллов.

Формы текущего контроля и критерии их оценивания дифференцированы по видам раздела дисциплины - обязательные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на зачет в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине.

К обязательным формам текущего контроля отнесены:

- практические тестирования;
- посещение занятий.

3.1.1. Практическое тестирование

Пояснительная записка

Тестирование - это процесс непосредственного выполнения тестов.

Полученное в ходе измерений числовое значение (например, выраженное в секундах, сантиметрах, метрах) является результатом тестирования (теста).

Задачи тестирования:

- оценить уровень физической подготовленности студента;
- осуществлять контроль эффективности применяемых средств и методов обучения.

3.1.2. Формы текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов во время практических занятий. Тестирование проводится по разделам программы с целью оценки уровня физической подготовленности студентов, закрепления полученных знаний и умений по дисциплине и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

Текущий контроль уровня физической подготовленности в I, III семестрах

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (90 см) (количество повторений)	I	осн. спец.	-	-	-	-	-	11 9	9 7	7 5	5 3	3 1
	II	осн. спец.	-	-	-	-	-	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4
Подтягивание (количество повторений)	I	осн. спец.	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2	-	-	-	-	-
	II	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	-	-		-	-
Волейбол. Подача мяча через сетку–(д.); верхняя подача в 1 зону - (ю.) из 10 бросков (количество попаданий)	I	осн. спец	8	7	6	5	4	7	6	5	4	3
	II	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
в II, IV семестрах**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн. спец.	40 30	35 25	30 20	25 15	20 10	12 12	10 10	8 8	6 6	4 4
	II	осн. спец.	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6
Баскетбол. Броски мяча с 2-х шагов после ведения – из 10 бросков (количество выполнений)	I	осн. спец.	7	6	5	4	3	5	4	3	2	1
	II	осн. спец.	9	8	7	6	5	7	6	5	4	3

Шкала перевода по текущему контролю уровня физической подготовленности

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
8-10	3	«отлично»	зачтено
5-7	2	«хорошо»	
2-4	1	«удовлетворительно»	
менее 2	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

3.1.3. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, во время проведения текущего контроля оценивается: посещение практических занятий и выявление уровня физической подготовленности (контрольные нормативы) (контрольная точка – КТ). Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям.

3.2. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения студентами системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в I, III семестрах**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10 (сек.)	I-II	осн. спец.	7,4 8,2	7,6 8,4	7,8 8,0	8,0 8,2	8,3 8,5	8,6 9,6	8,8 9,8	9,4 10,0	9,6 10,2	9,8 10,5
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо 10 бросков – , (количество попаданий)	I	осн. спец.	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	II	осн. спец.	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в II, IV семестрах**

Тесты	Курс	Мед. групп а	юноши					девушки				
			Очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	I	осн. спец.	13.8 14.3	14.0 14.5	14.2 14.7	14.4 15.3	14.6 15.8	16.5 17.0	17.0 17.5	17.5 18.0	18.0 18.5	18.5 19.0
	II	осн. спец.	13.6 14.1	13.8 14.3	14.0 14.5	14.2 15.1	14.4 15.3	16.3 16.8	16.8 17.3	17.3 17.8	17.8 18.3	18.3 18.8
Бег 2000 м (д.) 3000 м (ю.) (мин, сек)	I	осн. спец.	12.20 13.00	12.40 13.20	13.00 13.40	13.20 14.00	13.40 14.20	10.30 11.00	11.00 11.30	11.30 12.00	12.00 12.30	12.30 13.00
	II	осн. спец.	12.00 12.40	12.20 13.00	12.40 13.20	13.00 13.40	13.20 14.00	10.15 10.45	10.45 11.15	11.15 11.45	11.45 12.15	12.15 12.45

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Итоговая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
9-10	6	«отлично»	зачтено
7-8	5	«хорошо»	
5-6	4		
4	3		
3	2	«удовлетворительно»	не зачтено
2	1		
менее 2	0	неудовлетворительно	

3.2.1. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» со студентами в течение семестра проводятся практические занятия; спортивно-массовые мероприятия, индивидуальные занятия с преподавателем. Контрольный раздел дисциплины предусматривает выполнение контрольных тестов по выявлению уровня

физической подготовленности, в отдельных случаях, написание и защиту реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья на длительный срок, от практических занятий).

Рейтинговая система основывается на оценке результатов всех видов учебной деятельности студентов в вузе, предусмотренных планом.

Итоговая оценка определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных видов учебной работы.

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50-72* баллов;

** студенты, занимающиеся в спортивных секциях, могут быть освобождены от посещения практических занятий по основному расписанию и получают баллы за посещение учебно-тренировочных занятий.*

- текущего контроля уровня физической подготовленности – 1-3 баллов;

- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 1-6 баллов.

К промежуточной аттестации допускаются студенты, набравшие по дисциплине в семестре за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и результатам текущего контроля (1 балл) не менее 51 балла. При получении меньшего количества баллов за семестр студент не аттестуется.

Если студент за семестр (или в одном из семестров) набрал менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Предусмотрено получение дополнительных баллов

1. **Подготовка и защита научного доклада** является дополнительным видом работ для формирования повышенного уровня освоения компетенции и предполагает самостоятельный подбор студентом темы для доклада по согласованию с преподавателем, либо выбор из предложенных тем.

Примерные темы докладов

1. Адаптация к труду. Профилактическое и корректирующее противодействие негативному влиянию профессиональных вредностей.
2. Адаптация как фактор и показатель здоровья человека.
3. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт».
4. Анализ мотиваций к занятиям физической культурой и спортом.
5. Анализ отношения студентов к здоровому образу жизни.
6. Бедность, как фактор, влияющий на состояние здоровья российской семьи.
7. Взаимоотношение поколения и здоровье.
8. Взаимосвязь духовно-нравственного аспектов и здоровья человека.
9. Витамины и их роль в обмене веществ
10. Влияние биологических ритмов на физическую работоспособность студентов.
11. Влияние психотропных веществ на мозг.

12. Влияние саногенного мышления, рационального отношения к окружающей действительности, здоровьесберегающего поведения, здравого смысла на здоровье молодежи.
13. Влияние социальных факторов на сознание и здоровье человека.
14. Влияние средств массовой информации на здоровье молодежи.
15. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
16. Влияние экологии Чувашской Республики на здоровье студентов.
17. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
18. Голод как лечебная процедура. Опасность самостоятельного использования голодания.
19. Движение, как условие развития и сохранения здоровья человека.
20. Если хочешь быть здоров, то ... (перечень и обоснование к здоровому образу жизни).
21. Здоровая личность и качество жизни
22. Здоровая личность как результат саморазвития.
23. Здоровая психика и здоровый организм как предпосылка формирования здоровой личности.
24. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов.
25. Инертность сознания человека как фактор торможения в формировании установки на здоровье и здоровой личности.
26. Личное отношение к здоровью как условие формирование здорового образа жизни.
27. Медико-демографическая ситуация и здоровье учащейся молодежи (на примере Чувашии).
28. Медико-демографическая ситуация и здоровье учащейся молодежи Российской Федерации.
29. Методика проведения производственной гимнастики с учетом и характера моей будущей специальности.
30. Методы регулирования эмоциональных состояний.
31. Мода и здоровье.
32. Мотивационно-ценностное отношение студентов к формированию собственного здоровья.
33. Нравственное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
34. Обеспечение экологической безопасности организма.
35. Общественная мотивация здоровья.
36. Одежда человека и здоровье: состав тканей, чистота, фасон.
37. Основные приемы омоложения организма.
38. Основные средства от стресса и нервного напряжения.
39. Основные требования к уровню развития психофизических качеств повышения надёжности профессиональной деятельности.
40. Основы аутогенной тренировки.
41. Особенности занятий физической культурой женщин.
42. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
43. Педагогические средства профессиональной и физкультурно-спортивной реабилитации (педагогические средства восстановления).

44. Пищевые добавки, их виды и функции.
45. Подвижные игры в физическом воспитании студентов.
46. Понятие о посте. Физиологическое и духовное значение поста. Виды поста.
47. Продукты питания и здоровье.
48. Психофизиологические механизмы пристрастия и зависимости.
49. Путь к долголетию.
50. Роль бани в укреплении здоровья.
51. Роль физической культуры в духовном воспитании личности.
52. Состояние здоровья граждан Российской Федерации.
53. Сравнительная характеристика отношения к здоровому образу жизни студентов России и Зарубежных стран.
54. Сравнительный анализ отношения к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни у студентов младших и старших курсов (на примере своего направления подготовки/ специальности).
55. Сравнительный анализ отношения к занятиям физической культурой и спортом у юношей и девушке.
56. Стресс и методы борьбы со стрессом.
57. Сущность профессиональной реабилитации.
58. Традиции как средство сохранения здоровья.
59. Туризм в физическом воспитании, виды туризма.
60. Физическая культура как способ гармонизации семейных отношений
61. Формирование интереса к физической культуре у студентов как социально-педагогическая проблема.
62. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и видами спорта, которые значимы для профессии.
63. Формирование у студентов вузов физической готовности к профессиональной деятельности.
64. Человек будущего (прогноз на 25-50 лет вперед).

Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям. Максимальный балл за выступление с докладом – 3 балла.

Баллы	Критерии оценивания научного доклада
3	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 50% заимствования. Соблюдена структура научного доклада. Научный доклад сдан в срок. Список источников информации оформлен в соответствии с Госстандартом. Во время защиты научного доклада прослеживается логика и последовательность изложения; аргументированность выводов и предложений, обоснование собственной позиции; коммуникативные способности.
2	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 65% заимствования. Логичность и последовательность изложения. Отсутствие ошибочных или противоречивых положений. Наличие ответов на вопросы аудитории.
1	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 70% заимствования. Не в полном объеме раскрыта тема. Нет логичности, системы и последовательность изложения. Отсутствие ответов на вопросы аудитории.

2. Участие в научно-исследовательской работе (научно-практические конференции) в зависимости от результатов и ранга конференции (за каждую конференцию) – 1-4,5 баллов.

Результат	Ранг научно-практической конференции				
	кафедральная	вузовская	межвузовская	всероссийская	международная
участие	1	1,5	2	2,5	3,5
2-3 место	1,5	2	2,5	3	4
1 место	2	2,5	3	3,5	4,5

- за публикацию научной работы – 1-3 балла.

Вид публикации	Баллы
- тезисы	1
- статья в соавторстве с научным руководителем	2
- статья (без соавторства)	3

3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях в зависимости от результатов и ранга соревнований (каждый показатель учитывается только 1 раз, в большем исчислении) – 1-5 баллов.

Результат	Соревнования			
	вузовские	межвузовские	всероссийские	международные
участие	1	2	3	4
2-3 место	1,5	2,5	3,5	4,5
1 место	2	3	4	5

4. Популяризация здорового образа жизни (издание стенгазет, оформление уголков здоровья, участие в конкурсах творческих работ и т.д.) – 1-3,5 баллов.

Мероприятия популяризации здорового образа жизни	Баллы
- участие в различных городских и районных акциях, направленных на популяризацию здорового образа жизни	1
- издание стенгазеты по тематике здорового образа жизни	1,5
- оформление уголка здоровья (в учебном корпусе, общежитии)	2
- участие в конкурсах, социальной рекламе по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, а так же по пропаганде здорового образа жизни и активной социальной позиции;	2,5
- участие в молодежных проектах (номинация «Здоровый образ жизни»)	3
- организация круглых столов, диспутов по пропаганде здорового образа жизни, здоровьесбережения, культуры питания, активного отдыха, соблюдения правил личной гигиены, отказа от вредных привычек, овладению навыками первой помощи с привлечением	3,5

4. Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, используемые в дисциплине «Физическая культура и спорт» для заочной формы обучения

4.1. Формы текущего контроля освоения компетенции

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с Уставом Университета, локальными документами Университета и является обязательной.

Данная аттестация проводится в форме составления индивидуального комплекса упражнений и судейства игровых видов спорта (волейбол, настольный теннис) и осуществляется ведущим преподавателем. Текущий контроль проводится с целью оценки и закрепления полученных знаний и умений, а также обеспечения механизма формирования количества баллов, необходимых студенту для допуска к зачету. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется с выставлением баллов.

Формы текущего контроля и критерии их оценивания дифференцированы по видам раздела дисциплины – обязательные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на зачет в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине.

К обязательным формам текущего контроля отнесены:

- составление индивидуального комплекса упражнений;
- судейство игровых видов спорта (волейбол, настольный теннис);
- посещение занятий.

К дополнительным формам текущего контроля отнесены:

- написание и защита реферата.

4.1.1. Практическое тестирование

Пояснительная записка

Тестирование - это процесс непосредственного выполнения тестов.

Полученное в ходе измерений числовое значение (например, выраженное в секундах, сантиметрах, метрах) является результатом тестирования (теста).

Задачи тестирования:

- оценить уровень знаний и умений студента по дисциплине;
- осуществлять контроль эффективности применяемых средств и методов обучения.

4.1.2. Формы текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов во время практических занятий. Тестирование проводится по разделам программы с целью оценки уровня физической подготовленности студентов, закрепления полученных знаний и умений по дисциплине и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

Составление индивидуального комплекса упражнений

Пояснительная записка

Индивидуальные задания являются важным этапом в формировании компетенции обучающегося.

Выполнение такого задания требует не только теоретической подготовки, но и самостоятельного научного поиска. Выполнение задания и его проверка позволяет сформировать и оценить уровень освоения компетенции, предусмотренной рабочей программой дисциплины. Индивидуальное задание предполагает поиск и обработку теоретического и практического материала по заданной теме.

Индивидуальные задания – обязательно для выполнения, являются этапом формирования допуска студента к зачету.

Критерии оценивания индивидуального комплекса упражнений

Критерии оценивания индивидуального задания устанавливаются исходя из максимального балла за выполнение задания – 5 балла.

Итоговый результат за выполнение каждой части задания формируется исходя из следующих критериев:

Критерий	Балл
Владение гимнастической терминологией	2
Соблюдение последовательности составления комплекса	2
Уверенное проведение комплекса	1
Итого	5

Судейство игровых видов спорта

Пояснительная записка

Освоение методикой судейства (волейбол, настольный теннис) позволяет студентам овладеть организаторскими навыками по подготовке и проведению любых спортивных или физкультурно-массовых мероприятий (спартакиады, первенства, чемпионаты, кубки и турниры по отдельным видам спорта и т.д.), что является одним из требований профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Выполнение данного задания требует теоретической подготовки и самостоятельного научного поиска. Практика судейства студентов позволяет сформировать и оценить уровень освоения компетенции, предусмотренной рабочей программой дисциплины.

Судейство – обязательно для выполнения, является этапом формирования допуска студента к зачету.

Критерии оценивания судейства игровых видов спорта

Критерии оценивания судейства игровых видов спорта устанавливаются исходя из максимального балла за выполнение задания – 2,5 балла.

Итоговый результат за выполнение каждой части задания формируется исходя из следующих критериев:

Критерий	Балл
Владение методикой судейства	1
Владение жестами судейства	1
Умение оформления протокола соревнования	0,5
Итого	2,5

4.1.3. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, во время проведения текущего контроля оценивается: посещение практических занятий и выявление уровня освоения компетенции. Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям.

4.2. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения студентами системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Промежуточная аттестация физической подготовленности

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков – (д.), из 5 раз – (ю.) (количество попаданий)	I	осн. спец.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Волейбол. Подача мяча через сетку– (д.); подача в 5 зону - (ю.) из 10 бросков (количество попаданий)	1	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4
Тест для определения гибкости (см)	I	осн. спец.	10 8	8 6	6 4	4 2	2 0	13 12	11 10	7 6	5 4	3 2

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
14-15	30	«отлично»	зачтено
12-13	25	«хорошо»	
10-11	20	«удовлетворительно»	
менее 10	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

4.2.1. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» со студентами в течение семестра проводятся практические занятия; индивидуальные занятия с преподавателем. Контрольный раздел дисциплины предусматривает выполнение контрольных тестов по выявлению уровня физической подготовленности.

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 50 баллов;
- текущего контроля уровня знаний:
составление индивидуального комплекса – 5 баллов;
практики судейства – 2,5-5 баллов;
- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 10-30 баллов.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и результатам текущего контроля (не менее 1 балла) набрал не менее 51 балла. При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 балла, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

Предусмотрено получение дополнительных баллов

Подготовка и защита реферата является дополнительным видом работ для формирования повышенного уровня освоения компетенции и предполагает самостоятельный подбор студентом темы рефератов по согласованию с преподавателем, либо выбор из предложенных тем.

Примерные темы рефератов

1. Адаптация к труду. Профилактическое и корригирующее противодействие негативному влиянию профессиональных вредностей.
2. Адаптация как фактор и показатель здоровья человека.
3. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт».
4. Анализ мотиваций к занятиям физической культурой и спортом.

5. Витамины и их роль в обмене веществ
6. Влияние биологических ритмов на физическую работоспособность студентов.
7. Влияние саногенного мышления, рационального отношения к окружающей действительности, здоровьесберегающего поведения, здравого смысла на здоровье молодежи.
8. Влияние социальных факторов на сознание и здоровье человека.
9. Влияние средств массовой информации на здоровье молодежи.
10. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
11. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
12. Движение, как условие развития и сохранения здоровья человека.
13. Если хочешь быть здоров, то ... (перечень и обоснование к здоровому образу жизни).
14. Здоровая психика и здоровый организм как предпосылка формирования здоровой личности.
15. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов.
16. Инертность сознания человека как фактор торможения в формировании установки на здоровье и здоровой личности.
17. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
18. Медико-демографическая ситуация и здоровье учащейся молодежи (на примере Чувашии).
19. Медико-демографическая ситуация и здоровье учащейся молодежи Российской Федерации.
20. Методика проведения производственной гимнастики с учетом и характера моей будущей специальности.
21. Методы регулирования эмоциональных состояний.
22. Общественная мотивация здоровья.
23. Основные требования к уровню развития психофизических качеств повышения надёжности профессиональной деятельности.
24. Основы аутогенной тренировки.
25. Особенности занятий физической культурой женщин.
26. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
27. Педагогические средства профессиональной и физкультурно-спортивной реабилитации (педагогические средства восстановления).
28. Пищевые добавки, их виды и функции.
29. Подвижные игры в физическом воспитании студентов.
30. Продукты питания и здоровье.
31. Психофизиологические механизмы пристрастия и зависимости.
32. Путь к долголетию.
33. Роль бани в укреплении здоровья.
34. Роль физической культуры в духовном воспитании личности.
35. Состояние здоровья граждан Российской Федерации.
36. Сравнительная характеристика отношения к здоровому образу жизни студентов России и Зарубежных стран.

37. Стресс и методы борьбы со стрессом.
38. Сущность профессиональной реабилитации.
39. Традиции как средство сохранения здоровья.
40. Туризм в физическом воспитании, виды туризма.
41. Физическая культура как способ гармонизации семейных отношений
42. Формирование интереса к физической культуре у студентов как социально-педагогическая проблема.
43. Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и видами спорта, которые значимы для профессии.
44. Формирование у студентов вузов физической готовности к профессиональной деятельности.
45. Человек будущего (прогноз на 25-50 лет вперед).

Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям. Максимальный балл – 10 баллов.

Баллы	Критерии оценивания реферата
8-10	работа, выполнена на творческом уровне: в ней необходимо продемонстрировать не только навыки работы с научной литературой, но и умение самостоятельно определять и разрешать проблемные вопросы избранной темы, логически непротиворечиво отстаивать собственную точку зрения. Дополнительно может быть оценено наличие в реферате иллюстраций, фотографий, схем, графиков, таблиц.
5-7	наличие умений и навыков, освоенных на инициативном уровне активности: во введении – четко и грамотно сформулированы задачи работы; в основных разделах – умение анализировать материал источников, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме; в заключении – способность обобщить изученный материал и сделать значимые выводы.
1-4	наличие учебно-исследовательских навыков и умений, освоенных на репродуктивном (исполнительском) уровне активности: объем (около 10 рукописных страниц формата А 4); структура реферата (наличие плана, введения, основных разделов, заключения, списка литературы); количество используемых источников (как правило, не менее 2-3 статей или монографий); правильность оформления ссылок. При использовании электронных источников информации обязательна ссылка на них.

5. Зачет

Пояснительная записка

Зачет как форма контроля проводится для очной формы обучения в каждом семестре на 1-2 курсах, для заочной формы обучения – в первом семестре первого курса и предполагает оценку освоения знаний, умений и навыков, полученных в ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт». Метод контроля, используемый на зачете – практический.

Для допуска к зачету студент должен в семестре набрать за посещение практических занятия не менее 50 баллов, пройти текущий контроль (не менее 1 балла).

В ходе промежуточной аттестации предусматривается возможность студенту набрать 100 баллов.

Объектами данной формы контроля выступает компетенция ОК-7. Объектами оценивания являются:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Бальная оценка определяется как сумма баллов, набранных студентом в результате работы в семестре.

Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) конвертируется в традиционную шкалу:

100-балльная шкала	Традиционная шкала	
86 – 100	отлично	зачтено
71 – 85	хорошо	
51 – 70	удовлетворительно	
50 и менее	неудовлетворительно	не зачтено

**Методические указания по подготовке и проведению интерактивных
занятий по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Интерактивные методы обучения являются одним из важнейших средств совершенствования профессиональной подготовки студентов в высшем учебном заведении.

Суть интерактивного обучения состоит в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все обучающиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают и думают. Совместная деятельность обучающихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем, происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокие формы кооперации и сотрудничества.

При использовании интерактивных форм роль преподавателя резко меняется, перестаёт быть центральной, он лишь регулирует процесс и занимается его общей организацией, готовит заранее необходимые задания и формулирует вопросы или темы для обсуждения в группах, даёт консультации, контролирует время и порядок выполнения намеченного плана.

Интерактивные формы проведения занятий:

- пробуждают у обучающихся интерес;
- поощряют активное участие каждого в учебном процессе;
- обращаются к чувствам каждого обучающегося;
- способствуют эффективному усвоению учебного материала;
- оказывают многоплановое воздействие на обучающихся;
- осуществляют обратную связь (ответная реакция аудитории);
- формируют у обучающихся мнения и отношения;
- формируют жизненные навыки;
- способствуют изменению поведения.

Проведение интерактивных занятий направлено на освоение общекультурной компетенции, предусмотренной рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт»: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7). В рамках осваиваемой компетенции студенты приобретают:

знания:

научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

умения:

использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

навыки владения

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ для очной формы обучения

Учебным планом дисциплины для студентов очной формы обучения часы на интерактивные занятия не предусмотрены.

Раздел дисциплины	Вид занятия	Кол-во Часов
не предусмотрены		

для заочной формы обучения

Учебным планом дисциплины для студентов заочной формы обучения предусмотрено 2 (практических) часа интерактивных занятий.

Раздел дисциплины	Вид занятия	Кол-во часов
Спортивные игры. Волейбол	Анализ конкретных ситуаций	2
Итого		2

2. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Интерактивный («Inter» - это взаимный, «act» - действовать) – означает взаимодействовать, находиться в режиме беседы, диалога с кем-либо. Другими словами, в отличие от активных методов, интерактивные ориентированы на более широкое взаимодействие студентов не только с преподавателем, но и друг с другом и на доминирование активности студентов в процессе обучения. Место преподавателя на интерактивных занятиях сводится к направлению деятельности студентов на достижение целей занятия. Преподаватель также разрабатывает план занятия (обычно, это интерактивные упражнения и задания, в ходе выполнения которых студент изучает материал).

Интерактивное обучение — это специальная форма организации познавательной деятельности. Она подразумевает вполне конкретные и прогнозируемые цели. Цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент или слушатель чувствует свою успешность, свою интеллектуальную состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, дать знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Другими словами, интерактивное обучение – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между студентом и преподавателем, между самими студентами.

Интерактивные методы основаны на принципах взаимодействия, активности обучаемых, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи. Создается среда образовательного общения, которая характеризуется открытостью, взаимодействием участников, равенством их аргументов, накоплением совместного знания, возможностью взаимной оценки и контроля.

Интерактивное обучение позволяет решать одновременно несколько задач, главной из которых является развитие коммуникативных умений и навыков. Данное обучение помогает установлению эмоциональных контактов между учащимися, обеспечивает воспитательную задачу, поскольку приучает работать в команде, прислушиваться к мнению своих товарищей, обеспечивает высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность. Использование интерактивных форм в процессе обучения, как показывает практика, снимает нервную нагрузку обучающихся, дает возможность менять формы их деятельности, переключать внимание на узловые вопросы темы занятий.

Интерактивные формы обучения обеспечивают высокую мотивацию, прочность знаний, творчество и фантазию, коммуникабельность, активную жизненную позицию, командный дух, ценность индивидуальности, свободу самовыражения, акцент на деятельность, взаимоуважение и демократичность.

При использовании интерактивных методов преподаватели ориентируются на следующие ключевые пункты:

- создание комфортной среды, в которой студент чувствует себя успешным и интеллектуально-состоятельным;
- формирование общекультурных компетенций;
- развитие аналитического, креативного мышления и коммуникативных навыков.

Применительно к дисциплине «Физическая культура и спорт» на практических занятиях используется следующий метод.

- анализ конкретных ситуаций (case-study);

АНАЛИЗ КОНКРЕТНЫХ СИТУАЦИЙ (CASE-STUDY)

Анализ конкретных ситуаций (case-study) — метод активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении деловых ситуаций или задач.

Названный метод характеризуется следующими *признаками*:

- наличие конкретной ситуации;
- разработка группой (подгруппами или индивидуально) вариантов решения ситуаций;
- публичная защита разработанных вариантов разрешения ситуаций с последующим оппонированием;
- подведение итогов и оценка результатов занятия.

Критерии, отличающие кейс от других учебных занятий:

1. *Процесс отбора информации.* При отборе информации для кейса на первое место всегда ставятся учебные цели. При этом содержание ситуации должно быть весьма реальным, (близким к жизни) способным вызвать неподдельный интерес.

2. *Содержание.* Кейс должен содержать дозированную информацию, которая позволила бы студенту быстро войти в проблему иметь все необходимые для решения данные, но не иметь избыточной информации, не быть перенасыщенным ею.

3. *Проверка.* Одна из форм проверки – выяснение реакции студентов на кейс в группах, где он уже был опробован, или в новой группе, непосредственно в ходе занятия.

4. *Устаревание.* Материалы кейса постепенно устаревают, поскольку изменяющиеся ситуации требуют новых подходов, поэтому их надо постоянно обновлять.

5. Наиболее распространенная *модерация работы с кейсом.* Чтобы максимально активизировать работу с кейсом, вовлечь студентов в процесс анализа ситуации и принятия решений, каждая студенческая группа разбивается на подгруппы (3-5 человек), которые выбирают себе модератора (руководителя). На нем лежит ответственность за организацию работы подгруппы, распределение вопросов между ее участниками и принимаемые решения. Именно модератор делает примерно 10-минутный доклад о результатах работы его подгруппы.

Виды ситуаций:

Ситуация-проблема представляет собой описание реальной проблемной ситуации. Цель студентов: найти решение ситуации или прийти к выводу о его невозможности.

Ситуация-оценка описывает положение, выход из которого уже найден. Цель студентов: провести критический анализ принятых решений, дать мотивированное заключение по поводу представленной ситуации и ее решения.

Ситуация-иллюстрация представляет ситуацию и поясняет причины ее возникновения, описывает процедуру ее решения. Цель студентов: оценить ситуацию в целом, провести анализ ее решения, сформулировать вопросы, выразить согласие-несогласие.

Ситуация-упреждение описывает применение уже принятых ранее решений, в связи с чем ситуация носит тренировочный характер, служит иллюстрацией к той или иной теме. Цель студентов: проанализировать данные ситуации, найденные решения, используя при этом приобретенные теоретические знания.

Структура методических рекомендаций по подготовке студентов к занятиям в интерактивной форме

Рекомендуется в структуру методических рекомендаций по подготовке студентов к интерактивным занятиям включать следующий алгоритм их проведения:

1. Подготовка занятия
2. Вступление
3. Основная часть
4. Выводы (рефлексия)

Проведение интерактивного занятия включает следующие правила поведения студентов:

- студенты должны способствовать тщательному анализу разнообразных проблем, признавая, что уважение к каждому человеку и терпимость – это основные ценности, которые должны быть дороги всем людям;
- способствовать и воодушевлять на поиск истины, нежели чем простому упражнению в риторике;
- распространять идеал терпимости к точкам зрения других людей, способствуя поиску общих ценностей, принимая различия, которые существуют между людьми.
- сореживание и желание победить не должны преобладать над готовностью к пониманию и исследованию обсуждаемых проблем.

Всё вышесказанное представляет ту методическую, дидактическую, педагогическую и ценностную базу, на которой строится процесс обучения, основанный на интерактивной форме.

- при обсуждении сторон воздержаться от личных нападок на своих оппонентов;
- спорить в дружественной манере;
- быть честными и точными в полную меру своих познаний, представляя поддержки и информацию. Студенты никогда не должны умышленно искажать факты, примеры или мнения;
- внимательно слушать своих оппонентов и постараться сделать все, чтобы не исказить их слова во время дебатов.
- язык и жесты, используемые обучающимися, должны отражать их уважение к другим.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Спортивные игры. Волейбол

Анализ конкретных ситуаций, направленный на совершенствование техники и тактики игры в волейбол.

Использование на занятиях *анализа конкретных ситуаций* по совершенствованию техники и тактики игры в баскетбол позволяет повысить уровень знаний и умений по данному виду спорта, овладеть методикой судейства.

Во время проведения учебного занятия преподаватель концентрирует внимание студентов на проведении анализа конкретной ситуации при выполнении определенных технических и тактических приемов в волейболе. Студентам предлагается воспроизвести данную ситуацию, провести разбор и его анализ. Кроме этого, студентам предлагается при проведении судейства,

также подвергнуть разбору определенные ситуации, при которых возникают спорные вопросы.

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ НА ИНТЕРАКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Каждая форма интерактивного занятия нацелена на формирование у студентов навыков коллективной работы, а также навыков формулирования собственных выводов и суждений относительно проблемного вопроса. Вместе с тем, формы проведения предусмотренных занятий различаются, поэтому критерии оценивания устанавливаются отдельно для каждой формы занятий.

Критерии оценивания работы студента на занятиях с использованием анализа конкретных ситуаций (case-study)

Критерий	Балл
Активно участвует в анализе конкретной ситуации, предлагает собственные варианты решения проблемы, выступает с рекомендациями по рассматриваемой проблеме	1,0
Принимает участие в работе группы, однако предлагает не аргументированные, не подкрепленные фактическими данными решения; демонстрирует слабую информационную готовность	0,5
Не принимает участия в работе группы, не высказывает никаких суждений, не выступает; демонстрирует полную неосведомленность по сути изучаемой проблемы	0

Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает: чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение практического материала дисциплины; самостоятельные тренировочные занятия, работу с Интернет-источниками и сдачу зачета. Планирование времени на самостоятельную работу, необходимого на изучение настоящей дисциплины, студентам лучше всего осуществлять на весь период обучения, предусматривая при этом регулярное повторение пройденного материала.

Основными задачами самостоятельной работы студентов являются:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний;
- формирование профессиональных умений и навыков;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению дисциплины;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование уверенности в своих силах, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа студентов включает следующие виды самостоятельной работы:

- работа с рекомендованной учебной литературой;
- освоение заданий, рекомендованных преподавателем для самостоятельной проработки;
- выполнение домашних заданий;
- опережающая самостоятельная работа по совершенствованию физической подготовленности;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к выполнению зачетных нормативов.

Методы контроля самостоятельной работы студентов:

- самоконтроль;
- контроль преподавателя.

Формы контроля: практическое тестирование, составление индивидуального комплекса упражнений и практика судейства.

Методические указания включают в себя задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний, задания самостоятельной работы для формирования умений и задания для самостоятельного контроля знаний.

Самостоятельная работа студентов позволяет сформировать у них общекультурную компетенцию (ОК-7): способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и

профессиональной деятельности:

- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля

№ п/п	Раздел дисциплины (модуля), темы раздела	Всего часов	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля
1.	Общая физическая подготовка	12	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Выполнение индивидуальных заданий. Самостоятельные тренировочные занятия по совершенствованию физических качеств.	Практическое тестирование
2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	24	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Ознакомление с официальными правилами, овладение жестами судей.	Практическое тестирование. Практика судейства
3.	Настольный теннис	10	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Ознакомление с официальными правилами, овладение жестами судей.	Практика судейства
4.	Атлетическая гимнастика	12	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору. Выполнение индивидуальных заданий. Самостоятельные тренировочные занятия по совершенствованию физических качеств.	Составление индивидуального комплекса упражнений
Итого		58		

2. Задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний

2.1. Задания по обучению и совершенствованию игре в волейбол

Обучение стойкам, основным перемещениям по площадке и остановкам шагом и прыжком. Начальное обучение техники передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники стоек, перемещение и остановок. Обучение техники ПМДРСв – индивидуальные упражнения с мячом и без мяча на месте. Индивидуальные упражнения в движении и после перемещения, у стенки, ОФП и СФП волейболиста. Обучение технике нижней прямой подачи у стенки, в парах. Обучение техники НПП через сетку. Совершенствование техники ПМДРС в упражнениях в парах на месте. Обучение технике нижней боковой подачи у стенки и в парах. Обучение технике НБП через сетку. Совершенствование ПМДРС в в парах в движении и после перемещения. Начальное обучение технике передачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники ПДРСв - групповые упражнения на месте. Обучение техники ПМДРСи – индивидуальные упражнения на месте. Совершенствование техники НПП и НБП через сетку с различных точек из-за пределов площадки. Обучение техники ПМДРСн – индивидуальные упражнения в движении и после перемещения, совершенствование техники ПМДРСв – групповые упражнения после перемещения. Обучение технике ПМДРСи – индивидуальные упражнения на месте и в движение у стенки. Обучение техники ПМДРС и – индивидуальные упражнения у стенки в движении и после перемещения. Обучение на месте в парах в группах. Обучение технике ПМДРСвзг и ПМДРС изг после перемещения в парах и группах. Совершенствование техники ПМДРСи. Обучение технике приема мяча двумя руками сверху и снизу. Обучение тактике нападения через связующего игрока передней зоны. Обучение технике ВПМ и НПМ, парные и групповые упражнения на месте и после перемещения у стенки и на площадке. Обучение тактике защиты углом назад. Обучение технике ВПМ и НПМ после НПП и НБП. Совершенствование тактики нападения и защиты. Обучение технике ВПМ и НПМ в зоны 2 и 3 после передач мяча одной и двумя руками через сетку с опоры и в прыжке – упражнения для приема мяча после атакующих действий. Совершенствование ВПМ и НПМ после передач и подач мяча. Практические нормативы: ПМДРСв и ПМДРСи над собой. Правила игры в волейбол (жесты судей).

Условные обозначения

1. Передача мяча двумя руками сверху	ПМДРСв
2. Передача мяча двумя руками снизу	ПМДРСн
3. Нижняя прямая подача	НПП
4. Нижняя боковая подача	НБП
5. Передача мяча двумя руками сверху за голову	ПМДРСвзг
6. Передача мяча двумя руками снизу за голову	ПМДРСнзг
7. Ориентировочная основа действия	ООД
8. Общая физическая подготовка	ОФП
9. Специальная физическая подготовка	СФП

2.2. Задания по обучению и совершенствованию игре баскетбол

Изучение индивидуальной техники игры в нападении. Ведение мяча на месте и в движении. Изучение техники бросков в кольцо с места с одной руки. Изучение техники бросков в движении. Изучение индивидуальной техники игры в защите. Совершенствование бросков с места и в движении. Воспитание скоростной выносливости. Изучение техники выполнения: штрафной бросок – техника броска, правила и расстановка игроков. Совершенствование броска в кольцо с места и в движении. Совершенствование защитных действий; противодействие броску в кольцо. Изучение разыгрывания спорного мяча. Совершенствование передвижений приставными шагами в защитной стойке. Изучение командной защиты, личная защита совершенствование техники передач мяча и двумя руками на месте и в движении. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование техники передвижения в защитной стойке. Развитие равновесия и быстроты передвижения в защитной стойке. Развитие равновесия и быстроты. Совершенствование техники владения мячом. Средние и 3 очковые броски. Обучение блокирования, постановки спины нападающему при броске мяча. Штрафные броски. Совершенствование средних и дальних бросков мяча по кольцу в прыжке. Развитие скоростной выносливостью. Личная защита один на один. Совершенствование техники постановки заслона и отворота. Развитие быстрого прорыва в нападении. Организация позиционного нападения. Совершенствование броска в кольцо в движении с двух шагов. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование бросков в кольцо с места и в движении, ведение мяча с изменением направления с последующими рывками защитные действия – противодействие броску в кольцо. Взаимодействие в двойках и тройках. Организация быстрого прорыва. Средние и дальние броски. Нападение один на один. Передача мяча одной или двумя руками. Защитная стойка. Штрафной бросок. Правила соревнований по баскетболу (жесты судей).

2.3. Задания по воспитанию и совершенствованию физических качеств

Составление комплекса силовых упражнений с гантелями, эспандерами. Составление комплекса упражнений для совершенствования отдельных групп мышц.

Воспитание физических качеств: выносливость, гибкость, скоростные и координационные способности, сила.

2.4. Задания по обучению и совершенствованию игре настольный теннис

Обучение накатам справа по диагонали. Обучение накатам слева по диагонали. Совершенствование наката справа и слева по диагонали. Обучение подрезки слева. Обучение подрезки справа. Совершенствование подрезки слева и справа. Обучение короткой подачи слева и справа. Совершенствование короткой подачи слева и справа. Выполнение подачи слева и справа с нижним

вращением. Выполнение ударов по мячу подрезкой справа и слева против наката. Техника укороченного удара с подрезки. Совершенствование ударов по мячу подрезкой справа и слева против наката. Выполнение наката справа и слева в правый угол. Совершенствование наката справа и слева в левый угол. Совершенствование подачи справа и слева накатом. Выполнение подачи справа и слева с верхним вращением. Совершенствование короткой подачи справа и слева. Совершенствование подрезки справа и слева. Выполнение подачи справа и слева с нижним вращением.

3. Задания самостоятельной работы для формирования умений

1. Ознакомиться с приемами страховки при занятиях физическими упражнениями.
2. Ознакомиться с методической литературой по строевым и порядковым упражнениям.
3. Уметь выполнять перестроения в движении и на месте.
4. Уметь подбирать упражнения для целенаправленного развития физических способностей.
5. Овладеть круговым методом для развития физических способностей.
6. Уметь использовать гимнастические снаряды для совершенствования физических способностей.
7. Уметь составлять комплекс общеразвивающих упражнений для совершенствования отдельных физических способностей.
8. Уметь составлять конспект и проводить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
9. Изучить и овладеть техникой игры в волейбол.
10. Изучить и овладеть техникой игры в баскетбол.
11. Изучить и овладеть техникой игры в настольный теннис.
12. Уметь подбирать комплекс упражнения для развития точности движения, глазомера.
13. Уметь подбирать комплекс упражнений для развития вестибулярной устойчивости.
14. Уметь подбирать комплекс упражнений для формирования эмоциональной устойчивости и смелости.
15. Освоить методику составления конспектов и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
16. Изучить средства и овладеть методами развития физических способностей.
17. Уметь составлять комплексы общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами.
18. Уметь подбирать и составлять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для разминки в баскетболе.
19. Ознакомиться и овладеть правилами соревнований по баскетболу.

20. Уметь подбирать и составлять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для разминки в волейболе.

21. Ознакомиться и овладеть правилами соревнований по волейболу.

22. Ознакомиться и овладеть правилами соревнований по настольному теннису.

23. Овладение умениями оказания первой медицинской помощи при различных травмах.

4. Задания для самостоятельного контроля знаний

по теме «Волейбол»

1.Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?

- а) 2.28;
- б) 2.36;
- в) 2.40;
- г) 2.43.

2.Какова высота волейбольной сетки на женских соревнованиях?

- а) 2.24;
- б) 2.28;
- в) 2.30;
- г) 2.35.

3.Кто считается изобретателем волейбола?

- а) Вильям Дж. Морган;
- б) Том Сойер;
- в) Агата Кристи;
- г) Джон Вашингтон.

4. Когда и где проходил первый в истории олимпийский волейбольный турнир?

- а) 1980 на Играх XXII Олимпиады в Москве;
- б) 1964 год на Играх VIII Олимпиады в Токио;
- в) 1968 год на Играх XIX Олимпиады в Мехико;
- г) 1952 год на Играх XV Олимпиады в Хельсине.

5. Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди мужчин?

- а) Японии;
- б) Румынии;
- в) СССР;
- г) США.

6.В какие годы началось стремительное развитие волейбола в СССР?

- а) 1935-1938;
- б) 1920- 1925;
- в) 1947-1950;
- г) 1952-1954.

7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером

- а) 20 x 8;
- б) 10 x13;
- в) 18 x 9;
- г) 12 x 6.

8. В волейбол играют мячом весом

- а) 260-280 г.;
- б) 290-300 г.;
- в) 310-330 г.;

г) 340-350 г.

9. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться только:

- а) 8 игроков;
- б) 6 игроков;
- в) 5 игроков;
- г) 9 игроков;

10. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- а) 6;
- б) 8;
- в) 5;
- г) 9.

11. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе?

- а) 30;
- б) 35;
- в) 25;
- г) 40.

12. По истечению скольких секунд при подаче мяч передается другой команде?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 8.

13. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

- а) против часовой стрелки;
- б) по часовой стрелке;
- в) хаотично;
- г) куда покажет судья.

14. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 8.

15. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

- а) игрок ударил несколько раз мячом об пол;
- б) заступил ногой пространство площадки;
- в) выполнил прыжок перед подачей;
- г) подачу подавал за 2 метра от площадки.

16. Какие действия при розыгрыше мяча являются не ошибочными?

- а) касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие;
- б) заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке;
- в) двойное касание или задержка мяча;
- г) касание сетки мячом.

17. До скольких очков играют пятую (тай-брейк) партию?

- а) 25;
- б) 15;
- в) 30;
- г) 35.

18. Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди женщин?

- а) Японии;
- б) Китая;

в) СССР;

г) США.

Ответы на тест по теме: «Волейбол»

1. г; 2. а; 3.а; 4. б; 5. в; 6. б;

7.в; 8.а; 9.б; 10.а; 11.в; 12.г; 13.б;

14. а; 15.б; 16. г; 17.б; 18.а;

по теме «Баскетбол»

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14;

б) 28×15;

в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5;

б) 6;

в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300;

б) 360;

в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°C;

б) 15 – 30°C;

в) 10 – 25°C.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300;

б) 305;

в) 307.

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65;

б) 70 – 75;

в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180;

б) 115×185;

в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620;

б) 650 – 700;

в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4;

б) 5;

в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270;

б) 290;

в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10;

б) от 4 до 15;

в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819;
- б) 1899;
- в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Формен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

- а) другим цветом номера на груди;
- б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;
- в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

- а) разрешается;
- б) не разрешается;
- в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

- а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

Ответы на тест по теме: «Баскетбол»

1. Б; 2. А; 3. Б; 4. В; 5. Б; 6. В; 7. В; 8. В; 9. Б;
10. Б; 11. Б; 12. В; 13. В; 14. Б; 15. А; 16. Б.

по темам «Общая физическая подготовка», «Атлетическая гимнастика»:

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:

- а) образовательно-развивающая гимнастика;
- б) оздоровительная гимнастика;
- в) спортивная гимнастика.

2. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:

- а) гигиеническая гимнастика;
- б) лечебная гимнастика;
- в) профессионально-прикладная гимнастика.

3. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:

- а) производственная гимнастика;
- б) основная гимнастика;
- в) атлетическая гимнастика.

4. Что не является физическим качеством:

- а) ловкость;
- б) координация;
- в) настойчивость.

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:

- а) массовая спортивная гимнастика;
- б) массовая атлетическая гимнастика;
- в) спортивная акробатика.

6. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?

- а) 1-2 упр.;
- б) 7-10 упр.;
- в) 20 и более упр.

7. Как называется атлетическая гимнастика?

- а) аэробика;
- б) фитнес;
- в) джоггинг.

8. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:

- а) брусья разной высоты;
- б) брусья параллельные;
- в) бревно.

9. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?

- а) статистические упражнения;
- б) маховые упражнения;
- в) динамические упражнения;

10. Укажите неправильно названный вид статических упражнений:

- а) висы;
- б) упоры;
- в) махи.

11. В каком виде нетрадиционной гимнастики при выполнении упражнений используется имитация видов животных?

- а) йога;
- б) аэробика;
- в) каланетика.

12. Какое физическое качество лучше всего развивать методом “стретчинг-гимнастики”?

- а) силу;
- б) выносливость;
- в) гибкость.

Ответы на тест по теме: «Общая физическая подготовка»

1. а; 2. в; 3. б; 4. в; 5. в; 6. б; 7. б; 8. б; 9. в;
10. в; 11. а; 12. в

по теме «Настольный теннис»

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- а) 3,5м х 1,25м;
- б) 2,5м х 1м;
- в) 2,74м х 1,525м.

2. До какого счета играется одна партия?

- а) до 15 очков;
- б) 11 очков;
- в) 21 очков.

3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?

- а) одну;
- б) две;
- в) пять.

4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?

- а) США;
- б) Китай;
- в) Англия.

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?

- а) 1828г.;
- б) 1900г. ;
- в) 1927г.;
- г) 1948г.

6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?

- а) один;
- б) два;
- в) три;
- г) неограниченное количество.

7. Кто изобрел современный теннисный мячик?

- а) А. Андерсен;
- б) Г. Гвадер;
- в) Д. Гибс.

8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?

- а) можно;
- б) нельзя;
- в) можно при защите.

9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?

- а) нет;
- б) да;
- в) можно если счет 20 : 20.

10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?

- а) может;
- б) не может;
- в) может, только 1,5 метра сбоку.

11. Какой вес теннисного мяча?

- а) 1 грамм;
- б) 2 грамма;
- в) 2,4 - 2,53 грамма.

12. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда

- а) один;
- б) два;
- в) три.

13. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 20:20?

- а) по одной;
- б) по две;
- в) по пять.

14. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?

- а) 1876 г. ;
- б) 1900 г.;
- в) 1904 г.

15. Какой из приемов игры является атакующим действием?

- а) удар толчком;
- б) подставка;
- б) подрезка.

16. Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?

- а) да;
- б) нет;
- в) можно против такой же пары.

17. Какова высота теннисной сетки?

- а) 15,25 см;
- б) 12,42 см;
- в) 13,56 см.

18. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?

- а) можно
- б) нельзя

в) можно во время подачи

Ответы на тест по теме: «Настольный теннис»

1-в; 2-в; 3-в; 4-в; 5-в; 6-а; 7-в; 8-б; 9-а; 10-в;

11-б; 12-а; 13-б; 14-в; 15-а; 16-а; 17-а; 18-а

5. Список рекомендуемых источников

Основная литература

Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни [Текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 240 с. - (Бакалавриат)

Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 6-е изд., доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 444 с. - (Высшее образование)

Дополнительная литература

Физическая культура [Текст] : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. - М. : ЮРАЙТ, 2013. - 424 с. - (Бакалавр. Базовый курс).

Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие / В. Н. Прокофьева. - 5-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д : Феникс, 2008. - 190 с. : ил. - (Высшее образование).

6. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Организации	Адрес
FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации	http://minstm.gov.ru
Официальный сайт Министерства образования и Науки Российской Федерации	www.mon.gov.ru
Министерство по физической культуре, спорту и туризму Чувашской Республики	http://qov.cap.ru/main.asp?qovid=20
Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики	http://qov.cap.ru/main.asp?qovid=13
Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
Справочно-поисковые системы	
Рамблер	http://www.rambler.ru
Яндекс	http://www.ya.ru
Электронные учебники	
Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ)	http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set
Российское образование. Федеральный образовательный портал: учреждения, программы стандарты	http://www.edu.ru
Электронная библиотека window.edu.ru	http://www.ecsocman.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент»	www.ecsocman.edu.ru
Словари	

Российская Спортивная Энциклопедия	http://www.libsport.ru
Периодические издания	
Федеральный научно-практический журнал «Спорт: экономика, право, управление»	http://www.lawinfo.ru/catalog/magazines/sport-ekonomika-pravo-upravlenie
Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	http://www.teoriya.ru/journals
Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"	http://www.teoriya.ru/fkvot
Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье»	http://kultura-fiz.vspu.ac.ru
Журнал «Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта»	http://www.sportpedagogy.org.ua
Электронный журнал «Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта»	http://www.kamgifik.ru/magazin/journal.htm
Научно-практический журнал «Адаптивная физическая культура»	http://www.afkonline.ru
Журнал «Физическое воспитание студентов»	http://www.sportedu.org.ua
Журнал «Физическая культура и спорт»	http://www.fismag.ru
Правовые системы	
Гарант	http://www.garant.ru

Методические рекомендации по организации обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется в ФГБОУ ВО Чувашском ГАУ (далее – Университет) с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университет обеспечивает:

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь (в случае необходимости);

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- наличие в библиотеке и читальном зале Университета Брайлевской компьютерной техники, электронных луп, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

- наличие мультимедийной системы;

для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения Университета, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, в отдельных группах и удаленно с применением дистанционных технологий

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом - в форме электронного документа - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной оболочки MOODLE, письменная проверка

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

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

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены Университетом или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно). При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

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

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под

индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

Наличие специальных средств обучения инвалидов и лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

Для обучающихся с нарушениями слуха предусмотрена компьютерная техника, аудиотехника (акустический усилитель звука и колонки), видеотехника (мультимедийный проектор, телевизор), используются видеоматериалы, наушники для прослушивания, звуковое сопровождение учебной литературы в электронной библиотечной системе «Консультант студента».

Для обучающихся с нарушениями зрения предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра. В библиотеке на каждом компьютере предусмотрена возможность увеличения шрифта, предоставляется бесплатная литература на русском и иностранных языках, изданная рельефно-точечным шрифтом (по Брайлю).

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата предусмотрено использование альтернативных устройств ввода информации (операционная система Windows), такие как экранная клавиатура, с помощью которой можно вводить текст. Учебные аудитории 101/2, 101/3, 101/4, 101/5, 110, 112, 113, 114, 116, 118, 119, 121, 123, 126, 1-100, 1-104, 1-106, 1-107 имеют беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В библиотеке специально оборудованы рабочие места, соответствующим стандартам и требованиям. Обучающиеся в удаленном доступе имеют возможность воспользоваться электронной базой данных научно-технической библиотеки Чувашского ГАУ, по необходимости получать виртуальную консультацию библиотекаря по использованию электронного контента.