

УТВЕРЖДАЮ
 Первый проректор, проректор по учебной
 работе

_____ А.Е. Рудин
 « 30 » 06 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.01	Практикум по физической культуре и спорту (легкая атлетика)
Б1.В.ДВ.05.02	Практикум по физической культуре и спорту (спортивные игры)
<i>(Индекс дисциплины)</i>	<i>(Наименование дисциплины)</i>

Кафедра: **Физического воспитания**
Код Наименование кафедры

Направление подготовки: **54.05.03** **Графика**

Профиль подготовки: **Художник анимации и компьютерной графики»**

Уровень образования: **Специалитет**

План учебного процесса

Составляющие учебного процесса		Очное обучение	Очно-заочное обучение	Заочное обучение
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы)	Всего	340		
	Аудиторные занятия	336		
	Лекции			
	Лабораторные занятия			
	Практические занятия	336		
	Самостоятельная работа	4		
	Промежуточная аттестация			
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен			
	Зачет	1-5		
	Контрольная работа			
	Курсовой проект (работа)			
Общая трудоемкость дисциплины (зачетные единицы)				

Форма обучения:	Распределение зачетных единиц трудоемкости по семестрам											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Очная												
Очно-заочная												
Заочная												

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по соответствующему направлению подготовки (специальности) 54.05.03 «Графика»

на основании учебных планов № 3-1-847

Практикум по физической культуре и спорту (спортивные игры)

1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1: Базовая Обязательная Дополнительно является факультативом
Вариативная По выбору

Выбор содержания практикума – спортивные игры или легкая атлетика – осуществляется обучающимися аналогично процедуре выбора элективных дисциплин.

1.2. Цель дисциплины

Сформировать компетенции обучающегося в области формирования физической культуры личности. Способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, физического совершенствования и воспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1.3. Задачи дисциплины

- Понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- Знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Приобретение личного опыта, повышение двигательных и функциональных возможностей;
- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этап формирования
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Первый

Планируемые результаты обучения

Знать:

- 1.Методические принципы физического воспитания;
- 2.Особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- 3.основные понятия физической культуры и спорта;
- 2.организационно-правовые основы физической культуры и спорта;
- 3.основы здорового образа жизни;
- 4.социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры;
- 5.виды диагностики, ее цели и задачи
- 6.определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)

Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения ЗОЖ. Применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности. Оценить изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения, планировать объем и интенсивность нагрузок, обосновать выбор спорта для укрепления здоровья, коррекции и недостатков физического развития, организовать физкультурные паузы в режиме рабочего дня, осуществлять коммуникативное взаимодействие с партнером по команде.

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этап формирования
<p>Владеть: навыками практического применения физических упражнений для самовоспитания самосовершенствования, для регулирования психоэмоционального и функционального состояния в режиме учебного процесса. Техник выполнения упражнений различной интенсивности, технико-тактическими навыками в различных видах спорта, навыками самоконтроля, сотрудничества и кооперации в командных видах спорта, навыками организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха.</p>		

1.5. Дисциплины (практики) образовательной программы, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

- Компетенция начинает формироваться в данной дисциплине

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Учебный модуль 1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания			
Тема.1 Средства и методы физического воспитания	18		
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка	30		
Тема 3.интенсивность физических нагрузок	12		
Текущий контроль 1(контрольные нормативы)	2		
Учебный модуль 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания и особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			
Тема 4. Общефизическая подготовка в спортивных играх	30		
Тема 5.Техническая подготовка в спортивных играх	52		
Тема 6.Тактическая подготовка в спортивных играх	44		
Текущий контроль 2 (экспертная оценка. Контрольные нормативы)	4		
Учебный модуль 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
Тема 7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий	32		
Тема 8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	28		
Текущий контроль 3 (экспертная оценка. Контрольные нормативы)	2		
Учебный модуль 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			
Тема 9. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.	36		
Тема 10. Методы стандартов антропометрических индексов функциональных проб и тестов для оценки физического развития и подготовленности	22		
Текущий контроль 4 (Контрольные нормативы/практического задание, контрольная работа)	4		
Учебный модуль 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 11. Место ППФП в системе физического воспитания	6		
Тема 12. Спортивные игры как средства и методы для профилактики профессиональных заболеваний	10		
Текущий контроль 5. (экспертная оценка. Контрольные нормативы)	4		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет)	4		
ВСЕГО:	340		

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1. Лекции

Не предусмотрены

3.2. Практические и семинарские занятия

Номера изучаемых тем	Наименование и форма занятий	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
1	Формирование ценностного отношения к физической культуре и спорту как фактору активной жизнедеятельности и будущего профессионального роста	1,2,3,4,5	18				
2	Формирование умений и навыков при занятиях общеразвивающими упражнениями	1,2,3,4,5	30				
3	Характеристика различных видов физических нагрузок	1,2,3,4,5	12				
4	Средства физического воспитания в спортивных играх	1,2,3,4,5	30				
5	Формирование умений и навыков при занятиях волейболом	1,2,3,4,5	20				
5	Формирование умений и навыков при занятиях баскетболом	1,2,3,4,5	20				
5	Формирование умений и навыков при занятиях бадминтоном	1,2,3,4,5	20				
6	Тактические действия при игре в волейбол	1,2,3,4,5	10				
6	Тактические действия при игре в баскетбол	1,2,3,4,5	18				
6	Тактические действия при игре в бадминтон	1,2,3,4,5	16				
7	Упражнения на развитие координации, гибкости, силы, выносливости	1,2,3,4,5	36				
8	Утренняя гигиеническая гимнастика. Тренировка в режиме учебного дня	1,2,3,4,5	28				
9	Формирование умений и навыков самодиагностики при занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	1,2,3,4,5	36				
10	Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности. Тесты и пробы для определения функциональной подготовленности.	1,2,3,4,5	22				
11	Факторы, определяющие ППФП студентов	1,2,3,4,5	10				
12	Методика составления комплексов упражнений для профилактики профессиональных	1,2,3,4,5	10				

Номера изучаемых тем	Наименование и форма занятий	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
	заболеваний						
ВСЕГО:			336				

3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО

5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Номера учебных модулей, по которым проводится контроль	Форма контроля знаний	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во
1,2,3,4,5	Экспертная оценка	1,2,3,4,5	5				
1,2,3,4,5	Выполнение контрольных нормативов	1,2,3,4,5	9				

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Усвоение теоретического материала	-	-				
Подготовка к практическим занятиям	-	-				
Подготовка к зачетам	5	4				
ВСЕГО:			4			

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

7.1. Характеристика видов и используемых инновационных форм учебных занятий

Наименование видов учебных занятий	Используемые инновационные формы	Объем занятий в инновационных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Лекции	Не предусмотрены			
Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
Практические занятия	Разбор теоретического материала в форме диалога	16		
	Демонстрация техники выполнения отдельных упражнений и учебной игры в различных игровых видах спорта	162		
	Работа в парах и малых группах при освоении спортивных игра	158		
ВСЕГО:		336		

7.2. Балльно-рейтинговая система оценивания успеваемости и достижений обучающихся

Перечень и параметры оценивания видов деятельности обучающегося для зачета

№ п/п	Вид деятельности обучающегося	Весовой коэффициент значимости, %	Критерии (условия) начисления баллов
1	Аудиторная активность: посещение лекций и практических занятий. Выполнение требований текущего контроля	60	<ul style="list-style-type: none"> • 2 балла за каждое занятие (всего 34 занятий в семестре), максимум 68 баллов • 1-3 балла за каждый норматив (всего 9 нормативов в семестре) максимум 27 баллов • 5 баллов за экспертную оценку
2	Подготовка и представление устных докладов, участие в конференциях с публикацией тезисов	10	<ul style="list-style-type: none"> • Выступление на конференции – максимум 50 баллов • Подготовка доклада на занятии – максимум 25 баллов • Публикация тезисов – максимум 25 баллов
3	Участие в соревнованиях, организация, судейство, участие в группе поддержки	30	<ul style="list-style-type: none"> • Соревнования в рамках университета – максимум 30 баллов • Соревнование вне университета в составе сборной СПбГУПТД – максимум 50 баллов • Участие в проведении соревнований(судейство, волонтерство) – максимум 20 баллов
4	Сдача зачета	20	<p>Выполнение контрольных нормативов (всего 4 норматива), максимум 12 баллов.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в соответствии со спецификой спортивной игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильность подбора упражнений, последовательность и их выполнение – максимум 60 баллов • Владение терминологией-максимум 40 баллов
Итого (%):		100	

Перевод балльной шкалы в традиционную систему оценивания

Баллы	Оценка по нормативной шкале	
86 - 100	5 (отлично)	Зачтено
75 – 85	4 (хорошо)	
61 – 74		
51 - 60	3 (удовлетворительно)	
40 – 50		
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено
1 – 16		
0		

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебная литература

а) основная учебная литература

1. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : курс лекций / Н. В. Губарева, Т. А. Линдт, Л. Г. Баймакова. — Омск : Сибирский

- государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Сусикова, Т. С. Менеджмент физической культуры : электронное учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина ; составители Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-91930-109-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95627.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 3. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 4. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>— Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 5. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник / А. А. Передельский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — ISBN 978-5-906839-04-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55570.html>— Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 6. Психология физической культуры : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко [и др.] ; под редакцией Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

б) дополнительная литература и другие информационные источники

1. Мухина, М. П. Выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование» : учебнометодическое пособие / М. П. Мухина, Ю. А. Мельникова, А. Ю. Асеева ; под редакцией М. П. Мухина. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74261.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. — ISBN 978-5-87172-082-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Быченков, С. В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 135 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html>— Режим доступа: для авторизир. пользователей

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Германов, Г. Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г. Н. Германов, М. Е. Злобина, П. А. Хомяк. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 365 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>— Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Эффективная аудиторная и самостоятельная работа обучающихся [Электронный ресурс]: методические указания / сост. С. В. Спицкий. — СПб.: СПбГУПТД, 2015. – Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=2015811, по паролю.
3. Организация самостоятельной работы обучающихся [Электронный ресурс]: методические указания / сост. И. Б. Караулова, Г. И. Мелешкова, Г. А. Новоселов. – СПб.: СПГУТД, 2015. – 26 с. – Режим доступ http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=2014550, по паролю.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Официальный сайт Государственного Эрмитажа: <http://www.hermitagemuseum.org>
2. Официальный сайт Государственного Русского музея: <http://www.rusmuseum.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]: <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД [Электронный ресурс]: <http://publish.sutd.ru>

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

1. Windows 10,
2. OfficeStd.

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Игровой зал, оборудованный для занятий:

- Волейболом (волейбольные стойки, сетка)
- Баскетболом (выкатные баскетбольные щиты-2, настенные щиты-4)
- Футболом (ворота)
- Бадминтоном (стойки, сетки на 6 площадок)
- Большой теннис (сетка)
- Столы для настольного тенниса-2
- Шведские стенки, турники

2. Спортивный инвентарь:

- Волейбольные мячи-30
- Баскетбольные мячи-30
- Футбольные мячи-5
- Ракетки для бадминтона -40
- Скакалки-40
- Гимнастические маты-15

3. Три оборудованных тренажерных зала
4. Оборудованный зал для специальной медицинской группы

8.6. Иные сведения и (или) материалы

В учебном процессе используются компьютерные презентации, видеоролики, фильмы о спортивно-массовой работе в университете, значимых спортивных событиях в России.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся	Организация деятельности обучающегося
Лекции	<i>Не предусмотрены</i>
Практические занятия	На практических занятиях (семинарах) разъясняются теоретические положения курса, общей физической и спортивной подготовки студентов, здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Обучающиеся работают с конкретными ситуациями, овладевают навыками сбора, анализа и обработки информации для принятия самостоятельных решений, навыками подготовки информационных обзоров и аналитических отчетов по соответствующей тематике; навыками работы в малых группах; развивают организаторские способности по подготовке соревнований.
Самостоятельная работа	Данный вид работы предполагает расширение и закрепление знаний, умений и навыков, усвоенных на аудиторных занятиях путем самостоятельной проработки учебно-методических материалов по дисциплине и другим источникам информации, выполнение контрольной работы, подготовка к практическим занятиям. Самостоятельная работа выполняется индивидуально, а также может проводиться под руководством (при участии) преподавателя. Следует предварительно изучить методические указания по выполнению самостоятельной работы. При подготовке к зачету необходимо проработать теоретический материал рекомендуемой литературы, получить консультацию преподавателя.

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

10.1.1. Показатели оценивания компетенций на этапах их формирования

Код компетенции / этап освоения	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
ОК-8	<ul style="list-style-type: none"> • Знать: <ol style="list-style-type: none"> 1.Методические принципы физического воспитания; 2.Особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности; 3.основные понятия физической культуры и спорта; 2.организационно-правовые основы физической культуры и спорта; 3.основы здорового образа жизни; 4.социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры; 5.виды диагностики, ее цели и задачи 6.определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) • Уметь: использовать средства и методы физической культуры и 	<p>Вопросы для устного собеседования</p> <p>Экспертная</p>	<p>Перечень вопросов (25 вопросов)</p> <p>Подбор</p>

Код компетенции / этап освоения	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	<p>спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения ЗОЖ. Применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности. Оценить изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения, планировать объем и интенсивность нагрузок, обосновать выбор спорта для укрепления здоровья, коррекции и недостатков физического развития, организовать физкультурные паузы в режиме рабочего дня, осуществлять коммуникативное взаимодействие с партнером по команде.</p> <ul style="list-style-type: none"> Владеть: навыками практического применения физических упражнений для самовоспитания, для регулирования психоэмоционального и функционального состояния в режиме учебного процесса. Техник выполнения упражнений различной интенсивности, технико-тактическими навыками в различных видах спорта, навыками самоконтроля, сотрудничества и кооперации в командных видах спорта, навыками организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха. 	<p>оценка</p> <p>Экспертная оценка. Выполнение контрольных нормативов</p>	<p>упражнений для развития основных физических качеств (5 комплексов по 6-8 упражнений)</p> <p>Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений (10-12) упражнений. Выполнение 4 контрольных нормативов.</p>

10.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

Критерии оценивания сформированности компетенций Критерии оценивания сформированности компетенций

Баллы	Оценка по традиционной шкале	Критерии оценивания сформированности компетенций
		Устное собеседование
86 - 100	5 (отлично)	<i>Критическое и разностороннее рассмотрение предложенного для переустройства проекта, свидетельствующее о значительной самостоятельной работе с источником. Качество исполнения всех элементов задания полностью соответствует всем требованиям, развернутый полный ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
75 – 85	4 (хорошо)	<i>Задание выполнено в необходимой полноте и с требуемым качеством. Существуют незначительные ошибки. полный ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
61 – 74		<i>Работа выполнена в соответствии с заданием. Имеются отдельные несущественные ошибки или отступления от правил оформления работы, ответ на вопрос</i>

		<i>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
51 - 60	3 (удовлетворительно)	<i>Задание выполнено полностью, но в работе есть отдельные существенные ошибки, либо качество представления работы низкое, либо работа представлена с опозданием. не полный ответ на вопрос</i> <i>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра</i>
40 – 50		<i>Задание выполнено полностью, но с многочисленными существенными ошибками. При этом нарушены правила оформления или сроки представления работы. Ответ на вопрос с неточностями.</i> <i>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	<i>Отсутствие одного или нескольких обязательных элементов задания, либо многочисленные грубые ошибки в работе, либо грубое нарушение правил оформления или сроков представления работы, ответ не точный, с ошибками.</i> <i>Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
1 – 16		<i>Содержание работы полностью не соответствует заданию, в ответе много неточностей.</i> <i>Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
0		<i>Представление чужой работы, плагиат, либо отказ от представления работы, на вопрос нет ответа.</i> <i>Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
40 – 100	Зачтено	<i>Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела, владеет правилами судейства в различных видах спорта. Владеет терминологией, демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности. Способен самостоятельно оборудовать игровую площадку, подобрать инвентарь, снаряд и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля. Возможны отдельные несущественные ошибки при демонстрации техники выполнения отдельных игровых упражнений и их подборе.</i> <i>Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
0 – 39	Не зачтено	<i>Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Допускает значительные ошибки в осуществлении судейства и при выполнении отдельных игровых упражнений. Слабо владеет понятийным аппаратом и терминологией, допускает ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Не может самостоятельно организовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд).</i> <i>Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>

10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

10.2.1. Перечень вопросов (тестовых заданий), разработанный в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

№ п/п	Формулировка вопросов к зачету	№ темы
1	Методические принципы физического воспитания сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности	1
2	Средства физического воспитания	1
3	Методы физического воспитания: регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.	1
4	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи	2
5	Специальная физическая подготовка ее цели и задачи	2
6	Зоны интенсивных нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)	3
7	Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи.	3
8	Спортивная подготовка ее цели и задачи	4
9	Техническая подготовленность спортсмена	4
10	Физическая подготовленность спортсмена	5
11	Тактическая подготовленность спортсмена	5
12	Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений	6

13	Формы занятий физическими упражнениями	6
14	Построение и структура учебно-тренировочного процесса	7
15	Общая и моторная плотность занятия	7
16	Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения	8
17	Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	8
18	Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	9
19	Дневник самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	9
20	Контроль уровня физического развития	10
21	Контроль уровня физической подготовленности	10
22	Использование физических упражнений для подготовки к труду	11
23	Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки	11
24	Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры	12
25	Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня	12

Вариант тестовых заданий, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

Штрафной бросок. Штрафной бросок выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Техника выполнения броска: ступни должны пересекать штрафную линию, взгляд направлен на ближнюю дугу кольца, ноги слегка согнуты.

Ошибка: заступ штрафной линии.

Баллы	Штрафной бросок (10 попыток)	
	девушки	юноши
1 балл	3	3
2 балла	5	5
3 балла	8	8

Бег 20 метров «восьмеркой». На площадке находятся три стойки, первая на расстоянии 3 м, вторая 6 м, третья 10 м. учащийся ведет баскетбольный мяч удобной рукой, чередуя прохождение мимо стоек слева-справа, обегая третью стойку, затем также возвращается к линии старта. Фиксируется время (сек).

Ошибка: пропуск фишки при ведении мяча.

Баллы	Бег 20 метров «восьмеркой»	
	девушки	юноши
1 балл	7,8	7,4
2 балла	7,4	7,0
3 балла	7,6	6,6

Челночный бег 3 x 10м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м выставляются конусы, прочерчивается линия.

Студенты принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» бегут до линии, касаются ее рукой, возвращаются к месту старта, касаются линии и преодолевают последний отрезок до линии без касания рукой финишной линии. Секундомер останавливают в момент пересечения финишной линии.

Ошибки:

- нет четкого касания линии;
- касание ближе расположения линии.

Баллы	Челночный бег 3x10м, с	
	девушки	юноши
1 балл	9,6	8,1
2 балла	9,3	7,9
3 балла	8,4	7,2

Прыжок в высоту с места. Студент располагается под баскетбольным щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идет лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу.

Ошибка: отталкивание одной ногой.

Баллы	Прыжок в высоту с места (см)	
	девушки	юноши
1 балл	20	28
2 балла	25	30
3 балла	28	35

Подача волейбольного мяча. Испытания на точность подач проводятся на волейбольной площадке через сетку. Основные требования: при подаче послать мяч в определенном направлении – в определенный участок площадки.

Каждый студент выполняет 5 попыток.

Ошибка: заступ линии в момент подачи.

Баллы	Подача в пределы площадки (верхняя) (кол-во раз из 5)	
	девушки	юноши
1 балл	3	3
2 балла	4	4
3 балла	5	5

Метание волана. Для тестирования используется бадминтонный волан. Метание производится вдоль линии разметки. Метание выполняется с места способом «из-за спины через плечо». Выполняется три броска, в зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления волана.

Ошибка: заступ за линию разметки.

Баллы	Метание волана (м)	
	девушки	юноши
1 балл	5,2	5,5
2 балла	5,4	5,7
3 балла	5,7	6,0

Челночный бег 6 x 5. Выполняется поперек бадминтонной площадки (одиночной категории). Студенты принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» бегут до линии разметки, наступают на нее, возвращаются к месту старта, наступая на линию старта. Повторяют отрезки 6 раз.

Ошибка: разворачиваются не на линии разметки бадминтонной площадки.

Баллы	Челночный бег 6x5 м (с)	
	девушки	юноши
1 балл	12,3	11,7
2 балла	12,1	11,5
3 балла	11,8	11,2

Выполнение подач в цель. подача волана осуществляется в пределах бадминтонной площадки. Студент располагается в зоне подачи (у передней линии). подача выполняется через сетку в сектор по диагонали. Волан должен перелететь переднюю линию и опуститься в пределах площадки. При выполнении подачи обод ракетки и волан не должны быть выше уровня талии. Считается количество удачно выполненных подач.

Ошибки:

- 1) волан не перелетел переднюю линию;
- 2) обод ракетки при выполнении подачи выше уровня талии;
- 3) волан опускается в аут.

Баллы	Выполнение подач в цель (кол-во раз из 20)	
	девушки	юноши
1 балл	14	14
2 балла	16	16
3 балла	18	18

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется на площадке с хорошим сцеплением с обувью. Студент принимает И.П.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента. Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительным подскоком;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	
	девушки	юноши
1 балл	170	215
2 балла	180	230
3 балла	195	240

Вис на согнутых руках. Студент принимает исходное положение – вис на согнутых руках (хват сверху), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу преподавателя он стремится удержать это положение как можно дольше. После того, как подбородок испытуемого опустится ниже перекладины, секундомер останавливается. Фиксируется время удержания.

Баллы	Вис на согнутых руках (с)	
	девушки	юноши
1 балл	30	40
2 балла	35	46
3 балла	41	51

В виси поднимание ног до касания перекладины. Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги до касания к перекладине, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса. Фиксируется количество раз.

Ошибки:

- 1) отсутствует касание перекладины;
- 2) раскачивание при выполнении упражнения.

Приседание на одной ноге с опорой о стену. Студент встает для выполнения упражнения боком к гимнастической стенке, на удобной высоте делает упор рукой, прямая нога поднята вперед на высоте 20 см. Опорная нога сгибается в коленном суставе. Коснуться бедром икроножной мышцы, задержаться на 0,5 с, вернуться в исходное положение. Фиксируется количество раз.

Ошибки:

- 1) при сгибании бедро опорной ноги не принимает горизонтального положения;
- 2) хват за гимнастическую стенку двумя руками.

Баллы	В виси поднимание ног до касания перекладины (ю, кол-во раз)/приседания на одной ноге с опорой о стену (д, кол-во раз на каждой)	
	девушки	юноши
1 балл	8	5
2 балла	10	7
3 балла	12	10

Метание снаряда на дальность. Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

Студентам предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без разрешения судьи.

Баллы	Метание спортивного снаряда (м)	
	девушки	юноши
1 балл	14	33
2 балла	17	35
3 балла	21	37

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения (И.П.): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий за 60 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касание лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Баллы	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) за 60 с	
	девушки	юноши
1 балл	34	35
2 балла	40	40
3 балла	47	50

Бег 2000 м (3000 м). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Баллы	Бег 2000 м/ 3000 м (мин, с)	
	девушки	юноши
1 балл	11:35,0	14:00,0
2 балла	11:15,0	13:30,0
3 балла	10:30,0	12:30,0

Задания для промежуточной аттестации (зачет)

Баллы	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подтягивание на перекладине/подтягивание в висе лежа на перекладине высотой 90см (кол-во раз)		Наклон вперед (см)		Бег (1000м) (мин.)	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1 балл	10	20	10	9	+8	+6	5.20,0	4.50,0
2 балла	12	30	15	10	+11	+7	4.24,0	4.01,0
3 балла	14	40	20	13	+16	+13	4.10,0	3.45,0

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (И.П.): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо довести угол в локтевых суставах до 90°, затем, разгибая руки, вернуться в И.П. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.П.;
- 4) поочередное разгибание рук;

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.П., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.П.;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из И.П.: вис лежа лицом вверх, кисти рук на ширине плеч хватом сверху, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой 4 см.

Высота перекладины – 110 см.

Студент принимает И.П., подтягивается до пересечения подбородком перекладины, затем опускается в вис, зафиксировав на 0,5 с И.П., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.П.;
- 4) разновременное сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из И.П.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

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

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Бег 1000 м (12,5 кругов). Бег на выносливость проводится по ровной местности (в спортивном зале). С высокого старта преодолевается расстояние, обозначенное конусами. Фиксируется время преодоления дистанции. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Ошибка: выбегание за конусы на виражах.

10.2.2. Перечень тем докладов (рефератов, эссе, пр.), разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций
не предусмотрено

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

10.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче (экзамена, зачета и / или защите курсовой работы) и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (принято на заседании Ученого совета 31.08.2013г., протокол № 1)

10.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная*

Для определения уровня освоения двигательного компонента требований ФГОС проводится экспертная оценка способности выполнять разнообразные комплексы физических упражнений.

10.3.3. Особенности проведения (зачета)

При проведении зачета студенты имеют возможность пользоваться всем доступным спортивным инвентарем. Для проведения процедуры экспертной оценки привлекаются 3 преподавателя кафедры физического воспитания. Оцениваются следующие компоненты выполнения комплексов упражнений: правильность подбора упражнений, последовательность и правильность выполнения, дозировка, терминология. Каждый компонент оценивается по принципу «зачет», «незачет». По количеству положительных экспертных оценок принимается решение о получении зачета по дисциплине.

10.4. Адаптивные оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и практического опыта деятельности), характеризующих этапы формирования компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов.

10.4.1. Перечень тем рефератов, разработанных в соответствии с установленным этапом формирования компетенций

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Основы методики самомассажа.
4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

10.4.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная*

10.4.3. Особенности проведения зачета

Оценка «зачтено» выставляется студенту за подготовку реферата, в котором четко изложен материал, соблюдены все правила оформления и требования по написанию реферата. При написании использована современная литература, проявлена самостоятельность мышления. При защите реферата студент не допускает существенных неточностей в ответе. При дополнительных вопросах студент не затрудняется с ответом, имеет свою точку зрения на данную проблему.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту за подготовку реферата, в котором изложен материал не соответствующий выбранной теме. Допущены ошибки, нарушена последовательность изложения материала. Оформление реферата не соответствует требованиям. При защите реферата студент испытывает трудности в изложении материала. При ответе на дополнительные вопросы недостаточно правильно формулирует ответ.

№ п/п	Критерии оценивания	
1	86-100	реферат полностью соответствует теме, оформлен в соответствии с требованиями написания реферата, представлена современная литература, во время защиты студент ответил на поставленные преподавателем вопросы;
2	61-85	реферат полностью соответствует теме, по структуре и содержанию работа содержит незначительные ошибки, во время защиты допущены незначительные ошибки и неточности в ответах;
3	40-60	Реферат в основном соответствует теме, по структуре и /или содержанию работа не соответствует требованиям написания реферата, во время защиты на поставленные преподавателем вопросы допущены ошибки на 30% вопросов;
4	0-39	не раскрыта тема, по структуре и содержанию работа не соответствует требованиям написания реферата, не даны ответы на поставленные вопросы. Работа выполнена несамостоятельно.

Практикум по физической культуре и спорту (легкая атлетика)

1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре образовательной программы

Блок 1: Базовая Обязательная Дополнительно является факультативом
Вариативная По выбору

Выбор содержания практикума – спортивные игры или легкая атлетика – осуществляется обучающимися аналогично процедуре выбора элективных дисциплин.

1.2. Цель дисциплины

Сформировать компетенции обучающегося в области формирования физической культуры личности. Способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, физического совершенствования и воспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1.3. Задачи дисциплины

- Понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- Знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- Приобретение личного опыта, повышение двигательных и функциональных возможностей;
- Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этап формирования
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Первый

Планируемые результаты обучения

Знать:

- 1.Методические принципы физического воспитания;
- 2.Особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- 3.основные понятия физической культуры и спорта;
- 2.организационно-правовые основы физической культуры и спорта;
- 3.основы здорового образа жизни;
- 4.социально-биологические и естественно-научные основы физической культуры;
- 5.виды диагностики, ее цели и задачи
- 6.определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)

Уметь: использовать средства и методы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и ведения ЗОЖ. Применять нормативные акты при организации физкультурно-массовой деятельности. Оценить изменения состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения, планировать объем и интенсивность нагрузок, обосновать выбор спорта для укрепления здоровья, коррекции и недостатков физического развития, организовать физкультурные паузы в режиме рабочего дня, осуществлять коммуникативное взаимодействие с партнером по

Код компетенции	Формулировка компетенции	Этап формирования
	команде. Владеть: навыками практического применения физических упражнений для самовоспитания самосовершенствования, для регулирования психоэмоционального и функционального состояния в режиме учебного процесса. Техник выполнения упражнений различной интенсивности, технико-тактическими навыками в различных видах спорта, навыками самоконтроля, сотрудничества и кооперации в командных видах спорта, навыками организации самостоятельных физкультурно-спортивных занятий для активного отдыха.	

1.5. Дисциплины (практики) образовательной программы, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

- Компетенция начинает формироваться в данной дисциплине

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля	Объем (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Учебный модуль 1. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания			
Тема.1 Средства и методы физического воспитания	18		
Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка	30		
Тема 3. Интенсивность физических нагрузок	12		
Текущий контроль 1(контрольные нормативы)	2		
Учебный модуль 2. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания и особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			
Тема 4. Общефизическая подготовка в легкой атлетике	30		
Тема 5.Развитие специальных физических качеств	52		
Тема 6.Техника легкоатлетических упражнений	44		
Текущий контроль 2 (экспертная оценка. Контрольные нормативы)	4		
Учебный модуль 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.			
Тема 7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий	32		
Тема 8. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности	28		
Текущий контроль 3 (экспертная оценка. Контрольные нормативы)	2		
Учебный модуль 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом			
Тема 9. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля.	36		
Тема 10. Методы стандартов антропометрических индексов функциональных проб и тестов для оценки физического развития и подготовленности	22		
Текущий контроль 4 (Контрольные нормативы/практического задание, контрольная работа, устное собеседование)	4		
Учебный модуль 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 11. Место ППФП в системе физического воспитания	6		
Тема 12. Дисциплины легкой атлетике как средства и методы для профилактики профессиональных заболеваний	10		
Текущий контроль 5. (экспертная оценка. Контрольные нормативы)	4		
Промежуточная аттестация по дисциплине (зачет)	4		
ВСЕГО:	340		

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1. Лекции

Не предусмотрены

3.2. Практические и семинарские занятия

Номера изучаемых тем	Наименование и форма занятий	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
1	Формирование ценностного отношения к физической культуре и спорту как фактору активной жизнедеятельности и будущего профессионального роста	1,2,3,4,5	18				
2	Формирование умений и навыков при занятиях общеразвивающими упражнениями	1,2,3,4,5	30				
3	Характеристика различных видов физических нагрузок	1,2,3,4,5	12				
4	Средства физического воспитания в легкой атлетике	1,2,3,4,5	30				
5	Специальная физическая подготовка в беге на короткие дистанции	1,2,3,4,5	20				
5	Специальная физическая подготовка в беге на средние и длинные дистанции	1,2,3,4,5	20				
5	Специальная физическая подготовка в метаниях	1,2,3,4,5	20				
6	Техника выполнения метаний	1,2,3,4,5	10				
6	Техника выполнения бега на короткие, средние и длинные дистанции	1,2,3,4,5	18				
6	Техника выполнения прыжковых упражнений	1,2,3,4,5	16				
7	Упражнения на развитие координации, гибкости, силы, выносливости	1,2,3,4,5	36				
8	Утренняя гигиеническая гимнастика. Тренировка в режиме учебного дня	1,2,3,4,5	28				
9	Формирование умений и навыков самодиагностики при занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	1,2,3,4,5	36				
10	Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности. Тесты и пробы для определения функциональной подготовленности.	1,2,3,4,5	22				
11	Факторы, определяющие ППФП студентов	1,2,3,4,5	10				
12	Методика составления комплексов упражнений для	1,2,3,4,5	10				

Номера изучаемых тем	Наименование и форма занятий	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
	профилактики профессиональных заболеваний						
ВСЕГО:			336				

3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

НЕ ПРЕДУСМОТРЕНО

5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Номера учебных модулей, по которым проводится контроль	Форма контроля знаний	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
		Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во	Номер семестра	Кол-во
1,2,3,4,5	Экспертная оценка	1,2,3,4,5	5				
1,2,3,4,5	Выполнение контрольных нормативов	1,2,3,4,5	9				

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Усвоение теоретического материала	-	-				
Подготовка к практическим занятиям	-	-				
Подготовка к зачетам	5	4				
ВСЕГО:			4			

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

7.1. Характеристика видов и используемых инновационных форм учебных занятий

Наименование видов учебных занятий	Используемые инновационные формы	Объем занятий в инновационных формах (часы)		
		очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
Лекции	Не предусмотрены			
Лабораторные занятия	Не предусмотрены			
Практические занятия	Разбор теоретического материала в форме диалога	16		
	Демонстрация техники выполнения отдельных упражнений и учебной игры в различных игровых видах спорта	162		
	Работа в парах и малых группах при освоении спортивных игра	158		
ВСЕГО:		336		

7.2. Балльно-рейтинговая система оценивания успеваемости и достижений обучающихся

Перечень и параметры оценивания видов деятельности обучающегося для зачета

№ п/п	Вид деятельности обучающегося	Весовой коэффициент значимости, %	Критерии (условия) начисления баллов
1	Аудиторная активность: посещение лекций и практических занятий. Выполнение требований текущего контроля	60	<ul style="list-style-type: none"> • 2 балла за каждое занятие (всего 34 занятий в семестре), максимум 68 баллов • 1-3 балла за каждый норматив (всего 9 нормативов в семестре) максимум 27 баллов • 5 баллов за экспертную оценку
2	Подготовка и представление устных докладов, участие в конференциях с публикацией тезисов	10	<ul style="list-style-type: none"> • Выступление на конференции – максимум 50 баллов • Подготовка доклада на занятии – максимум 25 баллов • Публикация тезисов – максимум 25 баллов
3	Участие в соревнованиях, организация, судейство, участие в группе поддержки	30	<ul style="list-style-type: none"> • Соревнования в рамках университета – максимум 30 баллов • Соревнование вне университета в составе сборной СПбГУПТД – максимум 50 баллов • Участие в проведении соревнований(судейство, волонтерство) – максимум 20 баллов
4	Сдача зачета	20	<p>Выполнение контрольных нормативов (всего 4 норматива), максимум 12 баллов.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений в соответствии со спецификой спортивной игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правильность подбора упражнений, последовательность и их выполнение – максимум 60 баллов • Владение терминологией-максимум 40 баллов
Итого (%):		100	

Перевод балльной шкалы в традиционную систему оценивания

Баллы	Оценка по нормативной шкале	
86 - 100	5 (отлично)	Зачтено
75 – 85	4 (хорошо)	
61 – 74		
51 - 60	3 (удовлетворительно)	
40 – 50		
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено
1 – 16		
0		

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебная литература

а) основная учебная литература

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html> (дата обращения: 25.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Легкая атлетика : учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 с. — ISBN 978-5-9227-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49959.html> (дата обращения: 25.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : курс лекций / Н. В. Губарева, Т. А. Линдт, Л. Г. Баймакова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74264.html> (дата обращения: 22.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Сусикова, Т. С. Менеджмент физической культуры : электронное учебное пособие / Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина ; составители Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-91930-109-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95627.html> (дата обращения: 22.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> (дата обращения: 22.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
6. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш ; под редакцией Н. В. Третьякова. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html> (дата обращения: 22.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
7. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник / А. А. Передельский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 416 с. — ISBN 978-5-906839-04-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55570.html> (дата обращения: 22.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
8. Психология физической культуры : учебник / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин, Е. А. Науменко [и др.] ; под редакцией Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 624 с. — ISBN 978-5-906839-11-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55586.html> (дата обращения: 22.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

б) дополнительная литература и другие информационные источники

1. Мухина, М. П. Выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурное образование» : учебнометодическое пособие / М. П. Мухина, Ю. А. Мельникова, А. Ю. Асеева ; под редакцией М. П. Мухина. — 2-е изд. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 100 с. — ISBN 2227-8397. — Текст :

- электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/74261.html> (дата обращения: 22.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений по направлениям подготовки 49.03.01, 49.04.01 «Физическая культура» и 44.03.01, 44.04.01 «Педагогическое образование» / Г. Н. Германов. — Воронеж : Элист, 2017. — 303 с. — ISBN 978-5-87172-082-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/52019.html> (дата обращения: 22.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
 3. Быченков, С. В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 135 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49865.html> (дата обращения: 22.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Германов, Г. Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г. Н. Германов, М. Е. Злобина, П. А. Хомяк. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 365 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html> (дата обращения: 22.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Эффективная аудиторная и самостоятельная работа обучающихся [Электронный ресурс]: методические указания / сост. С. В. Спицкий. — СПб.: СПбГУПТД, 2015. — Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=2015811, по паролю.
3. Организация самостоятельной работы обучающихся [Электронный ресурс]: методические указания / сост. И. Б. Караулова, Г. И. Мелешкова, Г. А. Новоселов. — СПб.: СПГУТД, 2015. — 26 с. — Режим доступ http://publish.sutd.ru/tp_get_file.php?id=2014550, по паролю.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]: <http://www.iprbookshop.ru>
2. Легкая атлетика России. Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики [Электронный ресурс] – Режим доступа: – <http://www.rusathletics.com/> – свободный
3. Электронная библиотека учебных изданий СПбГУПТД [Электронный ресурс]: <http://publish.sutd.ru>

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

1. Windows 10,
2. OfficeStd.

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

1. Игровой зал, оборудованный для занятий:

- Разметка для прыжков в длину и высоту
- Разметка для метаний
- Спортивный инвентарь
- Столы для настольного тенниса-2
- Шведские стенки, турники

2. Спортивный инвентарь:

- Скакалки-40
- Гимнастические маты-15

3. Три оборудованных тренажерных зала

4. Оборудованный зал для специальной медицинской группы

8.6. Иные сведения и (или) материалы

В учебном процессе используются компьютерные презентации, видеоролики, фильмы о спортивно-массовой работе в университете, значимых спортивных событиях в России.

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся	Организация деятельности обучающегося
Лекции	<i>Не предусмотрены</i>
Практические занятия	На практических занятиях (семинарах) разъясняются теоретические положения курса, организации физическими упражнениями различных дисциплин легкой атлетики, общей физической и спортивной подготовки студентов, здорового образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Обучающиеся работают с конкретными ситуациями, овладевают навыками сбора, анализа и обработки информации для принятия самостоятельных решений, навыками подготовки информационных обзоров и аналитических отчетов по соответствующей тематике; навыками работы в малых группах; развивают организаторские способности по подготовке соревнований.
Самостоятельная работа	Данный вид работы предполагает расширение и закрепление знаний, умений и навыков, усвоенных на аудиторных занятиях путем самостоятельной проработки учебно-методических материалов по дисциплине и другим источникам информации, выполнение контрольной работы, подготовка к практическим занятиям. Самостоятельная работа выполняется индивидуально, а также может проводиться под руководством (при участии) преподавателя. Следует предварительно изучить методические указания по выполнению самостоятельной работы. При подготовке к зачету необходимо проработать теоретический материал рекомендуемой литературы, получить консультацию преподавателя.

10. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

10.1.1. Показатели оценивания компетенций на этапах их формирования

Код компетенции / этап освоения	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
ОК-8	<ul style="list-style-type: none">Знать: 1. Методические принципы физического воспитания; 2. Особенности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности; 3. Основные понятия физической культуры и спорта; 2. организационно-правовые основы физической культуры и спорта; 3. основы здорового образа жизни;	Вопросы для устного собеседования	Перечень вопросов (25 вопросов)

86 - 100	5 (отлично)	<i>Критическое и разностороннее рассмотрение предложенного для переустройства проекта, свидетельствующее о значительной самостоятельной работе с источником. Качество исполнения всех элементов задания полностью соответствует всем требованиям, развернутый полный ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
75 – 85	4 (хорошо)	<i>Задание выполнено в необходимой полноте и с требуемым качеством. Существуют незначительные ошибки. полный ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
61 – 74		<i>Работа выполнена в соответствии с заданием. Имеются отдельные несущественные ошибки или отступления от правил оформления работы, ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
51 - 60	3 (удовлетворительно)	<i>Задание выполнено полностью, но в работе есть отдельные существенные ошибки, либо качество представления работы низкое, либо работа представлена с опозданием. не полный ответ на вопрос Учитываются баллы, накопленные в течение семестра</i>
40 – 50		<i>Задание выполнено полностью, но с многочисленными существенными ошибками. При этом нарушены правила оформления или сроки представления работы. Ответ на вопрос с неточностями. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	<i>Отсутствие одного или нескольких обязательных элементов задания, либо многочисленные грубые ошибки в работе, либо грубое нарушение правил оформления или сроков представления работы, ответ не точный, с ошибками. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
1 – 16		<i>Содержание работы полностью не соответствует заданию, в ответе много неточностей. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
0		<i>Представление чужой работы, плагиат, либо отказ от представления работы, на вопрос нет ответа. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
40 – 100	Зачтено	<i>Обучающийся твердо знает программный материал теоретического раздела, владеет правилами судейства в различных видах спорта. Владеет терминологией, демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной двигательной способности. Способен самостоятельно оборудовать игровую площадку, подобрать инвентарь, снаряд и применить в конкретных условиях. Своевременно выполнил все требования текущего контроля. Возможны отдельные несущественные ошибки при демонстрации техники выполнения отдельных игровых упражнений и их подборе. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>
0 – 39	Не зачтено	<i>Обучающийся не знает значительной части программного материала теоретического раздела. Допускает значительные ошибки в осуществлении судейства и при выполнении отдельных игровых упражнений. Слабо владеет понятийным аппаратом и терминологией, допускает ошибки в подборе и демонстрации упражнений конкретной двигательной способности. Не может самостоятельно организовать игровую площадку, подобрать инвентарь (спортивный снаряд). Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра.</i>

10.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

10.2.1. Перечень вопросов (тестовых заданий), разработанный в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

№ п/п	Формулировка вопросов к зачету	№ темы
1	Методические принципы физического воспитания сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности	1

2	Средства физического воспитания	1
3	Методы физического воспитания: регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.	1
4	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи	2
5	Специальная физическая подготовка ее цели и задачи	2
6	Зоны интенсивных нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)	3
7	Определение понятия «спорт». Массовый спорт, его цели и задачи.	3
8	Спортивная подготовка ее цели и задачи	4
9	Техническая подготовленность спортсмена	4
10	Физическая подготовленность спортсмена	5
11	Тактическая подготовленность спортсмена	5
12	Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений	6
13	Формы занятий физическими упражнениями	6
14	Построение и структура учебно-тренировочного процесса	7
15	Общая и моторная плотность занятия	7
16	Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения	8
17	Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	8
18	Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте	9
19	Дневник самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	9
20	Контроль уровня физического развития	10
21	Контроль уровня физической подготовленности	10
22	Использование физических упражнений для подготовки к труду	11
23	Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки	11
24	Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры	12
25	Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня	12

Вариант тестовых заданий, разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций

Бег 20 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Баллы	Бег 20 м (с)	
	девушки	юноши
1 балл	4,3	4,0
2 балла	4,0	3,7
3 балла	3,6	3,2

Бег 50 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Баллы	Бег 50 м (с)	
	девушки	юноши
1 балл	9,3	8,0
2 балла	8,6	7,4
3 балла	8,2	7,0

Бег 100 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Баллы	Бег 100 м (с)	
	девушки	юноши
1 балл	17,5	15,1
2 балла	17,0	14,8
3 балла	16,5	13,5

Бег 400 м. Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Баллы	Бег 400 м (мин, с)	
	девушки	юноши
1 балл	1:28,0	1:15,0
2 балла	1:22,0	1:10,0
3 балла	1:16,0	1:05,0

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется на площадке с хорошим сцеплением с обувью. Студент принимает И.П.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела студента. Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительным подскоком;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Баллы	Прыжок в длину с места (см)	
	девушки	юноши
1 балл	170	215
2 балла	180	230
3 балла	195	240

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с разбега выполняется на площадке с хорошим сцеплением с обувью. Техника этого прыжка состоит из последовательно связанных между собой следующих элементов (фаз): разбег и подготовка к отталкиванию; отталкивание; полет; приземление.

Студенту предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее при отталкивании во время разбега;
- 2) «заваливание» туловища вперед.

Баллы	Прыжки в длину (см)	
	девушки	юноши
1 балл	350	460
2 балла	380	480
3 балла	420	510

Прыжок в высоту с места. Студент располагается под баскетбольным щитом и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу.

Ошибка: отталкивание одной ногой.

Баллы	Прыжок в высоту с места (см)	
	девушки	юноши
1 балл	20	28
2 балла	25	30
3 балла	28	35

Метания мяча. Для тестирования используются спортивный снаряд весом 150 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

Студентам предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без разрешения судьи.

Баллы	Метания мяча (м)	
	девушки	юноши
1 балл	22	40
2 балла	26	45
3 балла	30	50

Метание снаряда на дальность. Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

Студентам предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без разрешения судьи.

Баллы	Метание спортивного снаряда (м)	
	девушки	юноши
1 балл	14	33
2 балла	17	35
3 балла	21	37

Тесты общей физической подготовленности в легкой атлетике

Вис на согнутых руках. Студент принимает исходное положение – вис на согнутых руках (хват сверху), подбородок расположен над перекладиной. По сигналу преподавателя он стремится удержать это положение как можно дольше. После того, как подбородок испытуемого опустится ниже перекладины, секундомер останавливается. Фиксируется время удержания.

Баллы	Вис на согнутых руках (с)	
	девушки	юноши
1 балл	30	40
2 балла	35	46
3 балла	41	51

В вися поднимание ног до касания перекладины. Поднимание ног к перекладине выполняется из вися (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение вися на перекладине, поднять ноги до касания к перекладине, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение вися. Фиксируется количество раз.

Ошибки:

- 1) отсутствует касание перекладины;
- 2) раскачивание при выполнении упражнения.

Приседание на одной ноге с опорой о стену. Студент встает для выполнения упражнения боком к гимнастической стенке, на удобной высоте делает упор рукой, прямая нога поднята вперед на высоте 20 см. Опорная нога сгибается в коленном суставе. Коснуться бедром икроножной мышцы, задержаться на 0,5 с, вернуться в исходное положение. Фиксируется количество раз.

Ошибки:

- 1) при сгибании бедро опорной ноги не принимает горизонтального положения;
- 2) хват за гимнастическую стенку двумя руками.

Баллы	В вися поднимание ног до касания перекладины (ю, кол-во раз)/приседания на одной ноге с опорой о стену (д, кол-во раз на каждой)	
	девушки	юноши
1 балл	8	5
2 балла	10	7
3 балла	12	10

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения (И.П.): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий за 60 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в И.П.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касание лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Баллы	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) за 60 с	
	девушки	юноши
1 балл	34	35
2 балла	40	40
3 балла	47	50

Бег 2000 м (3000 м). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Баллы	Бег 2000 м/ 3000 м (мин, с)	
	девушки	юноши
1 балл	11:35,0	14:00,0
2 балла	11:15,0	13:30,0
3 балла	10:30,0	12:30,0

Задания для промежуточной аттестации (зачет)

Баллы	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подтягивание на перекладине/подтягивание в висе лежа на перекладине высотой 90см (кол-во раз)		Наклон вперед (см)		Бег 1000м-(мин., с)	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1 балл	10	20	10	9	+8	+6	5.20,0	4.50,0
2 балла	12	30	15	10	+11	+7	4.24,0	4.01,0
3 балла	14	40	20	13	+16	+13	4.10,0	3.45,0

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (И.П.): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо довести угол в локтевых суставах до 90°, затем, разгибая руки, вернуться в И.П. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.П.;
- 4) поочередное разгибание рук;

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из И.П.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.П., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.П.;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из И.П.: вис лежа лицом вверх, кисти рук на ширине плеч хватом сверху, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой 4 см.

Высота перекладины – 110 см.

Студент принимает И.П., подтягивается до пересечения подбородком перекладины, затем опускается в вис, зафиксировав на 0,5 с И.П., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.П.;
- 4) разновременное сгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из И.П.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

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

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Бег 1000 м (12,5 кругов). Бег на выносливость проводится по ровной местности (в спортивном зале). С высокого старта преодолевается расстояние, обозначенное конусами. Фиксируется время преодоления дистанции. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Ошибка: выбегание за конусы на виражах.

10.2.2. Перечень тем докладов (рефератов, эссе, пр.), разработанных в соответствии с установленными этапами формирования компетенций
не предусмотрено

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

10.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче (экзамена, зачета и / или защите курсовой работы) и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (принято на заседании Ученого совета 31.08.2013г., протокол № 1)

10.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная*

Для определения уровня освоения двигательного компонента требований ФГОС проводится экспертная оценка способности выполнять разнообразные комплексы физических упражнений.

10.3.3. Особенности проведения (зачета)

При проведении зачета студенты имеют возможность пользоваться всем доступным спортивным инвентарем. Для проведения процедуры экспертной оценки привлекаются 3 преподавателя кафедры физического воспитания. Оцениваются следующие компоненты выполнения комплексов упражнений: правильность подбора упражнений, последовательность и правильность выполнения, дозировка, терминология. Каждый компонент оценивается по принципу «зачет», «незачет». По количеству положительных экспертных оценок принимается решение о получении зачета по дисциплине.

10.4. Адаптивные оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений (навыков и практического опыта деятельности), характеризующих этапы формирования компетенций обучающихся с ОВЗ и инвалидов.

10.4.1. Перечень тем рефератов, разработанных в соответствии с установленным этапом формирования компетенций

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Основы методики самомассажа.
4. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

10.4.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная*

10.4.3. Особенности проведения зачета

Оценка «зачтено» выставляется студенту за подготовку реферата, в котором четко изложен материал, соблюдены все правила оформления и требования по написанию реферата. При написании использована современная литература, проявлена самостоятельность мышления. При защите реферата студент не допускает существенных неточностей в ответе. При дополнительных вопросах студент не затрудняется с ответом, имеет свою точку зрения на данную проблему.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту за подготовку реферата, в котором изложен материал не соответствующий выбранной теме. Допущены ошибки, нарушена последовательность изложения материала. Оформление реферата не соответствует требованиям. При защите реферата студент испытывает трудности в изложении материала. При ответе на дополнительные вопросы недостаточно правильно формулирует ответ.

№ п/п	Критерии оценивания	
1	86-100	реферат полностью соответствует теме, оформлен в соответствии с требованиями написания реферата, представлена современная литература, во время защиты студент ответил на поставленные преподавателем вопросы;
2	61-85	реферат полностью соответствует теме, по структуре и содержанию работа содержит незначительные ошибки, во время защиты допущены незначительные ошибки и неточности в ответах;
3	40-60	Реферат в основном соответствует теме, по структуре и /или содержанию работа не соответствует требованиям написания реферата, во время защиты на поставленные преподавателем вопросы допущены ошибки на 30% вопросов;
4	0-39	не раскрыта тема, по структуре и содержанию работа не соответствует требованиям написания реферата, не даны ответы на поставленные вопросы. Работа выполнена несамостоятельно.