

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.В.ДВ.10.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ
ДИСЦИПЛИНА)
(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Укрупненная группа направлений подготовки
20.00.00 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ПРИРОДООБУСТРОЙСТВО

Направление подготовки
20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль)
Безопасность технологических процессов и производств

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения - очная, заочная

Чебоксары 2020

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность, утвержденный МОН РФ 21 марта 2016 г. № 246
- 2) Учебный план направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность направленности (профиля) Безопасность технологических процессов и производств, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, протокол № 10 от 19.04.2017 г.
- 3) Учебный план направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность направленности (профиля) Безопасность технологических процессов и производств, одобренный Ученым советом ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, протокол № 11 от 18.06.2018 г.
- 4) Учебный план направления подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность направленности (профиля) Безопасность технологических процессов и производств, 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» заменено словом «Университет» в соответствующем падеже.

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании выпускающей кафедры механизации, электрификации и автоматизации сельскохозяйственного производства, 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.....	8
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1. Перечень общекультурных (ОК) компетенций, а также перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) (знания, умения, владения), сформулированные в компетентностном формате	9
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4.1. Структура дисциплины.....	10
4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций	18
4.3. Содержание разделов дисциплины	19
4.4. Лабораторный практикум.....	26
4.5. Практические занятия.....	26
4.6. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля	31
5. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	32
5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях.....	33
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	34
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины.....	34
6.2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	36
6.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	39
6.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.....	42
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	49
7.1. Основная литература	49
7.2. Дополнительная литература.....	49
7.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы.....	50
8. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	51
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	51
ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ.....	53
Приложение 1	54
Приложение 2	97
Приложение 3	118

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» как учебная дисциплина решает обучающие, воспитательные и оздоровительные задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её 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;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.1. Методические указания по освоению дисциплины для студентов очной формы обучения

Система знаний и умений по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» формируется в ходе практических занятий. Методика изучения курса предусматривает руководство докладами студентов для выступления на научно-практических конференциях.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсах. В процессе изучения дисциплины проводится текущий и промежуточный формы контроля.

Практические занятия базируются на использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. 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.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений.

Для освоения дисциплины студентам необходимо:

1. Посещать практические занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и 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; 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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка», для неуспевающих студентов и студентов, не посещающих занятия, проводятся еженедельные встречи, на которых преподаватель оказывает помощь в изучении данной дисциплины.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) следует усвоить:

- основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- методику составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям, развития и совершенствования физических способностей;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;

- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

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 наряду с лекций и практическими занятиями, организацию самостоятельной работы студентов, проведение индивидуальных консультаций, осуществление текущего, промежуточного форм контроля.

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

Студенты, изучающие дисциплину «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка», должны обладать навыками работы с учебной литературой и другими информационными и источниками (законодательными и нормативными актами, материалами педагогически исследований в области физической культуры и спорта, статьями из периодических изданий, научными работами, опубликованными в специальных издания 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 теоретического и практического материалов.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» следует усвоить:

- основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- методику составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям, развития и совершенствования физических способностей;

- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» реализуется в рамках вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули) ОПОП бакалавриата (Б1.В.ДВ.10 Элективные курсы по физической культуре и спорту). Дисциплина изучается на очной форме обучения в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах, на заочной форме обучения – на 1 курсе.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» направлена на достижение и поддержание оптимального уровня физической подготовленности, необходимой для здоровой и нормальной жизнедеятельности и интенсивного труда студентов.

Программой дисциплины все часы для очной формы обучения отведены на практические занятия, для заочной – одно теоретическое, остальные часы на практические занятия.

Учебный материал теоретического раздела направлен на формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения к физической культуре. Теоретический раздел реализуется на лекции.

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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» является осуществление контроля за уровнями усвоения изучаемого материала

и физической подготовленности студентов, с целью чего используются инструменты текущего и промежуточного форм контроля.

2.1. Примерная формулировка «входных» требований

Для успешного освоения курсов, студент должен:

Знать:

- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;
- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Уметь:

- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.

Владеть:

- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.

Владеть навыками:

- навыками игры и судейства в волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, футбол;
- построения занятий фитнес-аэробикой и атлетической гимнастикой с гантелями, штангой и на тренажерах;
- слитность движений, т.е. объединение ряда элементарных движений в единое целое;
- прочность запоминания двигательных действий по видам спорта, включенных в образовательную программу.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

№/ индекс компет енций	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-1	Владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Зачеты на очной форме обучения предусмотрены в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах, на заочной форме обучения – на 1 курсе.

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)			Контроль	Форма: -текущего контроля успеваемости, СРС (по неделям семестра); промежуточной аттестации (по семестрам)
			всего	лекции	практические занятия		
	1	Практический	54				Текущий контроль/ промежуточная аттестация
		Легкая атлетика	14		14	Практическое тестирование	
1	1	Старты из различных и.п.			2		
2	1	Специальные беговые упражнения			2		
3	1	Прыжки, прыжковые упражнения			2		
4	1	Метание			2		
5	1	Кроссовая подготовка			2		
6	1	Прыжки			2		
7	1	Варианты бега			2		
		Общая физическая подготовка	4		4		
8	1	Акробатические упражнения: кувырки, стойки			2		
9	1	Упражнения на развитие физических качеств			2		
		Настольный теннис	6		6		
10	1	Основы техники			2		
11	1	Виды подач			2		
12	1	Удары			2		
		Атлетическая гимнастика	4		4		
13	1	Стретчинг			2		
14	1	Упражнения на снарядах			2		
	1	Дартс	4		4		
15	1	Игра «Набор очков»			2		

16	1	Игра «501»				2	
		Спортивные игры		12		12	
		Волейбол		6		6	
17	1	Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар				2	
18	1	Блокирование нападающих ударов. Индивидуальные тактические действия				2	
19	1	Групповые тактические действия. Правила игры				2	
		Баскетбол		6		6	
20	1	Действия без мяча и с мячом. Ловля мяча				2	
21	1	Ведение мяча. Ведение мяча				2	
22	1	Броски мяча в корзину. Передачи мяча				2	
		Фитнес аэробика (д.)	Футбол (ю.)	4		4	
23	1	Приставные шаги Степ-аэробика	Ведение мяча. Вбрасывание мяча			2	
24	1	Стретчинг. Комплекс упражнений на 8 счетов	Удары мяча. Остановка прыжком и в шаге			2	
		Бадминтон		6		6	
25	1	Подачи. Стойка игрока				2	
26	1	Удары, правила игры				2	
27		Одиночные и парные встречи				2	
		Подготовка, сдача зачета					
	2	Практический		54			
		Общая физическая подготовка		4		4	
1	2	Совершенствование физических качеств				2	
2	2	Совершенствование физических качеств				2	
		Настольный теннис		4		4	
3	2	Основы техники				2	
4	2	Накаты. Виды подач				2	
		Атлетическая гимнастика		4		4	
5	2	Упражнения на снарядах				2	
6	2	Стретчинг				2	
		Спортивные игры (волейбол и баскетбол)		16		16	
		Волейбол		8		8	

							Промежуточная аттестация
							Текущий контроль/ промежуточная аттестация
						Практическое тестирование	

7-8	2	Подача мяча. Прием мяча				4	
9	2	Нападающий удар				2	
10	2	Блокирование нападающих ударов				2	
		Баскетбол		8		8	
11-12	2	Действия без мяча и с мячом				4	
13	2	Ловля мяча Ведение мяча				2	
14	2	Броски мяча в корзину				2	
		Фитнес аэробика (д.)	Футбол (ю.)	4		4	
15	2	Простые комбинации шагов. Приставные шаги	Ведение мяча Удары по мячу.			2	
16	2	Степ-аэробика. Комплекс упражнений на 8 счетов	Вбрасывание мяча. Правила игры			2	
		Дартс		4		4	
17	2	Игра «Быстрый раунд»				2	
18	2	Игра «Сектор20»				2	
		Бадминтон		6		6	
19	2	Подачи. Стойка игрока				2	
20	2	Удары, правила игры				2	
21	2	Одиночные встречи				2	
		Легкая атлетика		12		12	
22	2	Кроссовая подготовка				2	
23	2	Эстафетный бег				2	
24	2	Оздоровительный бег				2	
25	2	Метание. Упражнения для метания.				2	
26	2	Бег с преодолением препятствий				2	
27	2	Кроссовая подготовка				2	
		Подготовка, сдача зачета					Промежуточная аттестация
	3	Практический		54			Текущий контроль/ Промежуточная аттестация
	3	Легкая атлетика		14		14	Практическое тестирование
1	3	Эстафетный бег				2	
2	3	Оздоровительный бег				2	
3	3	Метание. Упражнения для метания.				2	
4-5	3	Бег с преодолением препятствий				4	
6-7	3	Кроссовая подготовка				4	
	3	Общая физическая подготовка		2		2	
8	3	Упражнения на развитие физических качеств				2	

	3	Настольный теннис		6		6
9	3	Основы техники. Накаты				2
10	3	Удары. Виды подач				2
11	3	Правила соревнования				2
	3	Атлетическая гимнастика		6		6
12	3	Упражнения с отягощениями				2
13	3	Стретчинг				2
14	3	Упражнения на снарядах				2
	3	Спортивные игры (волейбол и баскетбол)		12		12
	3	Волейбол		6		6
15	3	Подача мяча. Прием мяча.				2
16	3	Нападающий удар. Блокирование нападающих ударов				2
17	3	Правила игры Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия				2
	3	Баскетбол		6		6
18	3	Действия без мяча и с мячом Ловля мяча. Остановка мяча				2
19	3	Ведение мяча. Броски мяча в корзину				2
20	3	Тактические действия. Передачи мяча				2
	3	Фитнес аэробика (д.)	Футбол (ю.)	4		4
21	3	Простые комбинации шагов. Стретчинг	Ведение мяча. Удары мяча. Финты, отбор мяча			2
22	3	Степ-аэробика	Остановка прыжком и в шаге. Правила игры			2
	3	Дартс		4		4
23	3	Игра «Булл»				2
24	3	Игра «501»				2
	3	Бадминтон		6		6
25	3	Парные встречи				2
26	3	Одиночные встречи				2
27	3	Совершенствование техники подач				2
		Подготовка, сдача зачета				

	Промежуточная аттестация
--	--------------------------

	4	Практический		54				Текущий контроль/ промежуточная аттестация
		Общая физическая подготовка		2		2		
1	4	Совершенствование физических качеств				2		
		Настольный теннис		4		4		
2	4	Основы техники. Правила соревнования				2		
3	4	Накаты. Удары				2		
		Атлетическая гимнастика		2		2		
4	4	Упражнения на снарядах				2		
	4	Спортивные игры (волейбол и баскетбол)		12		12		
		Волейбол		6		6		
5	4	Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар				2		
6	4	Блокирование нападающих ударов				2		
7	4	Защитные действия игроков				2		
		Баскетбол		6		6		
8	4	Броски мяча в корзину. Передачи мяча				2		
9	4	Ловля мяча. Ведение мяча				2		
10	4	Остановки мяча. Тактические действия				2		
		Фитнес аэробика (д.)	Футбол (ю.)	6		6		
11		Простые комбинации шагов. Приставные шаги	Ведение мяча. Удары по мячу			2		
12	4	Степ-аэробика. Стретчинг	Вбрасывание мяча. Остановка прыжком и в шаге			2		
13	4	Комплекс упражнений на 8 счетов. Упражнения для развития физических качеств	Финты, отбор мяча. Упражнения для развития физических качеств			2		
		Дартс		4		4		
14	4	Игра «Крикет»				2		
15	4	Игра «Американский крикет»				2		
		Бадминтон		6		6		
16	4	Подачи. Удары, правила игры				2		
17	4	Парные встречи				2		
18		Одиночные встречи				2		

Практическое
тестирование

		Легкая атлетика	18		18		
19-20	4	Оздоровительный бег			4		
21	4	Многоскоки. Прыжки. Прыжковые упражнения			2		
22-23	4	Метание. Спец. упр. для метания			4		
24-26	4	Бег по пересеченной местности.			6		
27	4	Кроссовая подготовка			2		
		Подготовка, сдача зачета					Промежуточная аттестация
	5	Практический	54				Текущий контроль/ промежуточная аттестация
	5	Легкая атлетика	12		12		
1	5	Метание			2		
2	5	Прыжки, прыжковые упражнения			2		
3	5	Оздоровительный бег			2		
4	5	Переменный бег			2		
5	5	Бег с преодолением препятствий			2		
6	5	Кроссовая подготовка			2		
	5	Общая физическая подготовка	4		4		
7	5	Упражнения на развитие физических качеств			2		
8	5	Совершенствование физических качеств			2		
	5	Настольный теннис	6		6		
9	5	Поддачи справа и слева с нижним и верхним вращением			2		
10	5	Подрезки			2		
11	5	Виды подач			2		
	5	Атлетическая гимнастика	4		4		
12	5	Упражнения с отягощениями Стретчинг			2		
13	5	Упражнения на снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке			2		
	5	Спортивные игры (волейбол и баскетбол)	12		12		
	5	Волейбол	6		6		
14	5	Подача мяча. Нападающий удар			2		
15	5	Индивидуальные тактические действия			2		
16	5	Групповые тактические действия			2		
		Баскетбол	6		6		
17	5	Действия без мяча и с мячом. Ловля мяча			2		
18	5	Ведение мяча. Броски мяча в корзину			2		
19	5	Тактические действия			2		
	5	Фитнес	Футбол (ю.)	6		6	

Практическое тестирование

		аэробика (д.)					
20	5	Простые комбинации шагов. Комплекс упражнений на 16 счетов	Ведение мяча Удары по мячу			2	
21	5	Степ-аэробика	Вбрасывание мяча			2	
22	5	Стретчинг	Штрафные удары			2	
	5	Дартс		4		4	
23	5	Игра «Раунд»				2	
24	5	Игра «501»				2	
	5	Бадминтон		6		6	
25	5	Одиночные встречи				2	
26	5	Парные встречи				2	
27	5	Совершенствование тактики игры				2	
		Подготовка, сдача зачета					Промежуточная аттестация
	6	Практический		58		58	Текущий контроль/ промежуточная аттестация
	6	Общая физическая подготовка		4		4	Практическое тестирование
1	6	Совершенствование физических качеств				2	
2	6	Совершенствование физических качеств				2	
	6	Общая физическая подготовка		4		4	
3	6	Упражнения на развитие физических качеств				2	
4	6	Совершенствование физических качеств				2	
	6	Настольный теннис		6		6	
5	6	Поддачи справа и слева с нижним и верхним вращением				2	
6-7	6	Подрезки				4	
	6	Атлетическая гимнастика		4		4	
8	6	Упражнения с отягощениями				2	
9	6	Стретчинг. Упражнения на гимнастической скамейке				2	
	6	Спортивные игры		12		12	
	6	Волейбол		6		6	
10	6	Подача мяча. Нападающий удар				2	
11	6	Индивидуальные тактические действия				2	
12	6	Групповые тактические действия				2	
	6	Баскетбол		6		6	
13	6	Действия без мяча и с мячом. Ловля мяча				2	
14	6	Ведение мяча. Броски мяча				2	

		в корзину				
15	6	Тактические действия				2
	6	Фитнес аэробика (дев.)	Футбол (юн.)	6		6
16	6	Простые комбинации шагов Комплекс упражнений на 16 счетов	Ведение мяча Удары по мячу			2
17	6	Степ- аэробика	Вбрасывание мяча			2
18	6	Стретчинг	Штрафные удары			2
	6	Дартс		4		4
19	6	Игра «Набор очков»				2
20	6	Игра «Большой раунд». Игра «Американский крикет»				2
	6	Бадминтон		4		4
21	6	Одиночные встречи				2
22	6	Парные встречи				2
	6	Легкая атлетика		14		14
23	6	Старты из различных и. п. Бег с преодолением препятствий				2
24	6	Специальные прыжковые упражнения. Эстафетный бег				2
25	6	Прыжки и прыжковые упр.				2
26- 27	6	Переменный бег				4
28	6	Оздоровительный бег				2
29	6	Кроссовая подготовка				2
		Подготовка, сдача зачета				
		Итого		328		328
						Промежуточная аттестация

4.1.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения

№ п/п	Курс	Недели семестра 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	Теоретический	26	2	-	24		Текущий контроль
1.1	1	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	26	2	-	24		Письменное тестирование
2	1	Практический	298		8	290		
2.1	1	Общая физическая подготовка.	74		2	72		Практическое тестирование

		Совершенствование физических качеств.						
2.2	1	Спортивные игры. Волейбол. Подача мяча. Прием мяча. Нападающий удар. Учебная игра	76		2	74		Практическое тестирование
2.3	1	Спортивные игры. Баскетбол. Действия без мяча и с мячом. Ловля мяча. Ведение мяча. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Учебная игра	76		2	74		Практическое тестирование
2.4	1	Бадминтон. Подачи. Стойка игрока. Удары, правила игры	72		2	70		Судейство
		Подготовка, сдача зачета	4				4	Зачет
Итого			328	2	8	314	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-1	общее количество компетенций
1.	Практический	328	+	2
1.1.	Легкая атлетика	84	+	2
1.2.	Общая физическая подготовка	24	+	2
1.3.	Настольный теннис	32	+	2
1.4.	Атлетическая гимнастика	24	+	2
1.5.	Бадминтон	34	+	2
1.6.	Спортивные игры	76	+	2
1.7.	Фитнес-аэробика (дев.). Футбол (юноши)	30	+	2
1.8.	Дартс	24	+	2
2.	Контрольный - зачет		+	2
	Итого	328		

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-1	общее количество компетенций

1.	Теоретический	2	+	2
1.1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	+	2
2	Практический	8	+	2
2.1.	Общая физическая подготовка	2	+	2
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	4	+	2
2.3.	Бадминтон	2	+	2
3.	Самостоятельная работа студентов	314	+	2
4.	Контрольный - зачет	4	+	2
	Итого	328	+	2

4.3. Содержание разделов дисциплины

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» Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000 и 3000 м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с места, с разбега способом “перешагивание” и перекатом”. Тройной прыжок. Длительный бег до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 м. Бег на выносливость. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м. Круговая тренировка. Старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Старт, бег по дистанции и финиширование. Бег с низкого старта, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Бег в переменном темпе. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Бег с преодолением препятствий на местности. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Специальные	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

упражнения для метания. Метание мяча с места и с 3 шагов разбега. Метание гранаты с места и с 3 шагов разбега. Метание копья с 3 шагов разбега. Толкание ядра. Метание мячей (баскетбольного, набивного) на дальность и в цель из различных и.п.	атлетике, правилами и методикой судейства.
Раздел «Общая физическая подготовка» 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. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки равновесия, полушпагаты, шпагаты, “мост”, вольные упражнения, группировки, (дев., юн.). Упражнения на развитие физических качеств. Тест на гибкость и на силу.	<i>Знание:</i> 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 «Атлетическая гимнастика» Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса и рук, спины, груди, живота, ног. Упражнения с партнером. Комплекс 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, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений, тренировка вестибулярного аппарата.	<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
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. Тактика игры – одиночной и парной. Виды подачи: подачи справа и слева с нижним и с верхним вращением. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и судейство.	<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 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, чарльстон. Приставные шаги, повороты, подскоки, прыжки, танцевальные шаги. Комплекс упражнений на 8, 16, 32 счета. Степ-аэробика. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости, гибкости,	<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

совершенствование осанки.	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” Финты: “ложный замах на удар”, “подбрось мяч”, “показ корпусом”, “уход с мячом”, “выпад в сторону”, “оставь мяч партнеру”, “переступание через мяч”. Ловля высоких и полуввысоких мячей. Штрафные удары. Игра в “квадрате”, комбинация игровых ситуаций, тактические действия игры. Судейство. Правила игры. 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. 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. Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Групповые тактические действия: взаимодействия игроков передней линии нападения; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи; Защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме и подаче и последующей передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействия игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействия игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подачи, нападающих ударов, обманные действия соперника, командные – при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2. 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 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,	<i>Знание:</i> техники и тактики игры в баскетбол, методов тренировки, его прикладного значения, правил игры и методики судейства. <i>Умение:</i> использовать

передвижения в основной и в игровой стойке. Остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге. Ловля мяча: с отскока и полукотскока 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, одной рукой после ловли мяча (стоя на месте и в движении и после ведения): в движении после двух шагов; в движении одной рукой в прыжке после ловли мяча; в прыжке со средней и дальней дистанции; одной рукой сверху с дальней дистанции. Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину); командные действия в нападении (быстрые нападения) и защите. Двусторонние игры: мини баскетбол, по упрощенным правилам и официальным ныне действующим правилам. Специальные развивающие упражнения.	полученные знания на практике. <i>Навыки:</i> владеть техникой и тактикой игры в баскетбол, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Дартс» Игры: “Набор очков”, “501”, “Раунд”, “Быстрый раунд”, “Большой раунд”, “Сектор 20”, “Крикет”, “Американский крикет”, “Булл”. Правила игры, правило подсчета очков, правило закрытия сектора.	<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 и тактикой игры в дартс, методами тренировки, правилами игры и методикой судейства.
Раздел «Бадминтон» Стойка игрока. Поддачи: высоко-далекая подача, высоко-атакующая, плоская подача, короткая подача. Удары - сверху, сбоку, снизу. Высокий удар. Высокий атакующий удар. Плоский удар. Плоский укороченный удар. Короткий удар. Правила игры, правило подсчета очков. 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
Теоретический	<i>Овладение системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, совершенствования организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности</i>
Тема «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» Физическая культура и спорт как социальные феномены общества: физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта: состояние здоровья населения: физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни. Ценности физической культуры: социально значимые, профессионально значимые, индивидуально-личностные; взаимосвязанные группы ценностей физической культуры по горизонтали, как содержательного компонента учебно-научной, практико-ориентированной дисциплины при подготовке специалиста в вузе: ценности-цели, ценности	Знание: основ истории, теории и методики физической культуры, структуру отечественной системы физического воспитания, социально-экономических, научно-методических, программно-нормативных, организационно управленческих и правовых основ системы физического воспитания в Российской Федерации, социальных функций спорта. Умение: использовать полученные знания на практике. Навыки: владеть основными приемами формирования физической культуры личности.

средства, ценности отношения, ценности-знания, ценности-качества. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности: Федеральный государственный образовательный стандарт ВО; учебные программы по физической культуре и спорту, элективным курсам по физической культуре и спорту. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту: мотивация обучения (содержание занятий, методика преподавания, личность преподавателя, взаимоотношения в студенческом коллективе, достигнутые результаты, соревновательность и др.); духовные (нравственные, волевые, психические) качества. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении: цель физического воспитания, содержание, организация и проведение учебных занятий; учебные и внеучебные форма физического воспитания студентов	
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» 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. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки равновесия, полушпагаты, шпагаты, “мост”, вольные упражнения, группировки, (дев., юн.). Упражнения на развитие физических качеств. Тест на гибкость и на силу.	<i>Знание:</i> 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	<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

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. Индивидуальные тактические действия: выбор и способы отбивания мяча через сетку; передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Групповые тактические действия: взаимодействия игроков передней линии нападения; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи; Защитные действия игроков внутри линии и между линиями при приеме и подаче и последующей передаче; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии; в нападении взаимодействия игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 при чередовании длинных и коротких передач; в защите взаимодействия игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подачи, нападающих ударов, обманные действия соперника, командные – при приеме мяча в зоне 4, вторая передача в зоны 3 и 2. 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, одной рукой после ловли мяча (стоя на месте и в движении и после ведения): в движении после двух шагов; в движении одной рукой в прыжке после ловли мяча; в прыжке со средней и дальней дистанции; одной рукой сверху с дальней дистанции. Тактические действия: индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину); командные действия в нападении (быстрые нападения) и защите. Двусторонние игры: мини баскетбол, по упрощенным правилам и официальным ныне действующим правилам. Специальные развивающие упражнения.	<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 «Бадминтон» Стойка игрока. Поддачи: высоко-далекая подача, высоко-атакующая, плоская подача, короткая подача. Удары - сверху, сбоку, снизу. Высокий удар. Высокий атакующий удар. Плоский удар. Плоский укороченный удар. Короткий удар. Правила игры, правило подсчета очков. 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.
--	---

4.4. Лабораторный практикум

Лабораторный практикум для 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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» 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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» являются отдельные виды легкой атлетики, спортивные игры

(волейбол, баскетбол, футбол), настольный теннис, бадминтон, дартс, фитнес-аэробики, 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)	Трудовое мощность (час.)
1.	Легкая атлетика		84
		Старты из различных и.п.	4
		Специальные беговые упражнения	2
		Прыжки, прыжковые упражнения	16
		Метание	12
		Кроссовая подготовка	14
		Варианты бега	5
		Многоскоки	6
		Эстафетный бег	2
		Тренировка в оздоровительном беге	10
		Переменный бег	6
		Оздоровительный бег	4
		Бег с преодолением препятствий	5
2.	Общая физическая подготовка		24
		Акробатические упражнения	2
		Развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость)	22
3.	Настольный теннис		32
		Основы техники	4
		Техника удара	4
		Накаты	6
		Виды подачи	6
		Поддачи справа и слева с нижним и верхним вращением	4
		Подрезки	4
		Правила игры	4
4.	Дартс		24
		Игра «Набор очков»	4
		Игра «501»	4
		Игра «Большой раунд» . Игра «Булл»	4
		Игра «Американский крикет»	2
		Игра «Раунд». Игра «Быстрый раунд»	4
		Игра «Сектор 20»	4
		Игра «Крикет»	2
5.	Атлетическая гимнастика		24
		Стретчинг	6
		Упражнения с отягощениями	10
		Упражнения на гимнастической скамейке	2
		Комплекс упражнений на снарядах	6
6.	Фитнес-аэробика (д.) Футбол (ю.)		30
6.1.	Фитнес-аэробика (д.)	Простые комбинации шагов	4
		Приставные шаги	2

		Степ-аэробика	8
		Стретчинг	7
		Комплекс упражнений на 8, 16, 32 счета	6
		Упражнения для развития физических качеств	3
6.2.	Футбол (ю.)	Ведение мяча	4
		Остановка прыжком и в шаге	2
		Вбрасывание мяча. Ловля высоких и полуввысоких мячей	6
		Штрафные удары	6
		Отбор мяча	2
		Правила игры	2
		Удары мяча	6
		Финты	2
7.	Спортивные игры		76
7.1.	Волейбол		38
		Подачи мяча	4
		Приемы мяча	4
		Нападающий удар	4
		Блокирование нападающих ударов	2
		Индивидуальные тактические действия	10
		Групповые тактические действия	8
		Защитные действия игроков	4
		Правила игры	2
7.2.	Баскетбол		38
		Действия без и с мячом	4
		Передачи мяча	4
		Ловля мяча	4
		Остановка мяча	4
		Ведение мяча	4
		Броски мяча в корзину	4
		Тактические действия. Правила игры	14
8.	Бадминтон		34
		Стойка игрока	4
		Подачи	2
		Удары	4
		Одиночные встречи	14
		Парные встречи	10
Итого			328

Тематика практических занятий по заочной форме 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	Поддачи 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.	Бадминтон	Стойка. Игрока. Поддачи. Удары. Одиночные встречи. Парные встречи.	2
Итого			8

4.6. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля

4.6.1. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля для очной формы обучения - 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.	<i>Теоретический</i>	24	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации	Письменное тестирование
2.	<i>Практический</i>	290		
2.1.	Общая физическая подготовка	72	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Совершенствование физических качеств.	Практическое тестирование
	Спортивные игры			
2.2.	Волейбол	74	Работа с учебной литературой. Совершенствование техники игры	Практическое тестирование
2.3.	Баскетбол	74	Работа с учебной литературой. Совершенствование техники игры	Практическое тестирование
2.4.	Бадминтон	70	Работа с учебной литературой. Овладение техникой игры, методикой судейства.	Практика судейства
	Итого	314		

5. ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Информационные и образовательные технологии для очной формы обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела</i>	<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формируемые компетенции (указывается код компетенции)</i>	<i>Информационные и образовательные технологии</i>
1.	Лёгкая атлетика	Практические занятия - 84	ОК-1	Инструктаж по технике безопасности. Использование активных методов обучения и бально-рейтинговой системы оценки знаний студентов.
2.	Общая физическая подготовка	Практические занятия - 24	ОК-1	Инструктаж по технике безопасности. Использование метода круговой тренировки, активных методов обучения и системы бально-рейтинговой оценки знаний студентов.
3.	Спортивные игры	Практические занятия - 76	ОК-1	Инструктаж по технике безопасности. Использование активных методов обучения и бально-рейтинговой системы оценки знаний студентов.
4.	Дартс	Практические занятия - 24	ОК-1	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
5.	Настольный теннис	Практические занятия - 32	ОК-1	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
6.	Атлетическая гимнастика	Практические занятия - 24	ОК-1	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
7.	Фитнес-аэробика (д.) и футбол (ю.)	Практические занятия - 30	ОК-1	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей
8.	Бадминтон	Практические занятия - 34	ОК-1	Инструктаж по технике безопасности Консультации преподавателей

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.	<i>Теоретический</i>		ОК-1	
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лекция - 2 Самостоятельная работа	ОК-1	Письменное тестирование
2	<i>Практический</i>		ОК-1	
2.1	Общая физическая подготовка	Практические занятия - 2 Самостоятельная работа	ОК-1	Использование метода круговой тренировки, системы балльно-рейтинговой оценки знаний студентов.
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Практические занятия - 4 Самостоятельная работа	ОК-1	Использование активных методов обучения и балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов.
2.3.	Бадминтон	Практические занятия – 2 Самостоятельная работа	ОК-1	Инструктаж по технике безопасности. Консультирование.
3	<i>Контрольный</i>		ОК-1	Использование балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов.

5.1. Интерактивные образовательные технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях

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

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1-6	ПЗ	Использование на практических занятиях следующих методов. - ролевая игра; - анализ конкретных ситуаций (case-study); - кооперативное обучение; - мастер класс; - метод проектов; - метод работы в мини группах; - тренинг. по разделам дисциплины: Легкая атлетика	62

		Общая физическая подготовка Настольный теннис Атлетическая гимнастика Бадминтон Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) Дартс	
Итого			62

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет от общего объема аудиторных занятий – 18,90 %.

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

Курс	Вид занятия (Л, ПЗ)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
1	ПЗ	Использование на практическом занятии раздела «Спортивные игры. Волейбол» следующего метода: - анализ конкретных ситуаций (case-study).	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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» приведен в приложении 2 к рабочей программе.

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

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

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» 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-1 владением компетенциями сохранения здоровья (знание и	Б1.В.ОД.9	Физиология человека	3
	Б1.Б.21	Медико-биологические основы безопасности	4
	Б1.Б.25	Физическая культура и спорт	1, 2, 3, 4

соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	Б1.В.ДВ.10.01	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	1, 2, 3, 4, 5, 6
	Б1.В.ДВ.10.02	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 физической культуры и спорта (элективной дисциплины) «Общая физическая подготовка» для очной формы обучения

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

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения физической культуры и спорта (элективной дисциплины) «Общая физическая подготовка» для заочной формы обучения

№ n/n	Контролируемые разделы дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Теоретический	ОК-1	Письменное тестирование
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-1	Письменное тестирование
2	Практический	ОК-1	
2.1.	Общая физическая подготовка	ОК-1	Практическое тестирование
2.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	ОК-1	Практическое тестирование
3	Бадминтон	ОК-1	Практика судейства

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.

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
текущий контроль			
Практическое тестирование	3(5)	Перевод по шкале	3
Промежуточная аттестация			
Практическое тестирование	3(5)	Перевод по шкале	6
Посещение занятий	27 (29) пар	2,7 (2,5)	72
Дополнительные			
Подготовка и защита научного доклада	1	3	3
Участие в научно-практической 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

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

К промежуточной аттестации допускаются студенты, набравшие по дисциплине в каждом семестре не менее 51 баллов. В исключительных случаях, с разрешения администрации Университета, возможен допуск к промежуточной аттестации студентов, набравших по итогам семестров менее 51 баллов.

**План-график проведения контрольно-оценочных мероприятий на весь срок изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)
«Общая физическая подготовка» для очной формы обучения**

Срок	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
Семестр 1	Общая физическая подготовка – 9 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Волейбол – 14 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет - 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1
Семестр 2	Баскетбол –11 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Легкая атлетика –17 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1
Семестр 3	Общая физическая подготовка – 8 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Волейбол – 12 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет - 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1
Семестр 4	Баскетбол – 9 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Легкая атлетика –16 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1
Семестр 5	Общая физическая подготовка –4 неделя	Текущий контроль	Практическое Тестирование	ОК-1
	Волейбол –8 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет – 14 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1
Семестр 6	Баскетбол – 7 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Легкая атлетика –13 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет –14 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1

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. Тестирование проводится по разделам программы с целью закрепления полученных знаний и умений по дисциплине и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

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

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он 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.

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
Обязательные			
Тесты по теоретическому разделу (письменное тестирование)	1	15	15
Практические тесты	3	5	15
Судейство	1	10	10
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» (элективная дисциплина) **«Общая физическая подготовка»** для заочной формы обучения

Курс	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
1	Лекция	Текущий контроль	Письменное тестирование	ОК-1
	Общая физическая подготовка	Текущий контроль	Практический тестирование	ОК-1
	Волейбол	Текущий контроль	Практический тестирование	ОК-1
	Баскетбол	Текущий контроль	Практический тестирование	ОК-1
	Бадминтон	Текущий контроль	Практика судейства	ОК-1
	Зачет	Промежуточная аттестация	Практический тестирование	ОК-1

Студент, набравший не менее 51 балла в результате суммирования баллов, полученных за посещение практических занятий и прохождения текущего контроля, допускается к промежуточной аттестации, по результатам которого 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

Оценка за текущую работу на практических занятиях, проводимую в форме контрольного теста студентов, осуществляется в соответствии с балльно-рейтинговой системой.

Рейтинговая система основывается на оценке результатов всех видов учебной деятельности студентов, предусмотренных планом. Итоговая аттестации 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.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и по итогам 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

- 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	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:
письменное тестирование – 15 баллов;
- практика судейства – 10 баллов;
- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 15 баллов.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он набрал 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. Перечень контрольных нормативов по выявлению уровня физической подготовленности 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
Тест для определения гибкости (см)	I	осн.	12	10	8	6	4	15	13	11	9	6
		спец.	10	8	6	4	2	12	10	7	4	2
	II	осн.	14	12	10	8	6	17	15	13	11	9
		спец.	12	10	8	6	4	15	13	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн.	35	30	25	20	15	10	8	6	4	2
		спец.	30	25	15	10	5	10	8	6	4	2
	II	осн.	40	35	30	25	20	12	10	8	6	4
		спец.	35	30	25	20	15	12	10	8	6	4
Приседание на правой (левой) ноге, стоя у стены (количество повторений)	I	осн.	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
		спец.	7	6	5	3	2	5	4	3	2	1
	II	осн.	10	9	8	7	6	8	7	6	5	3
		спец.	9	8	7	5	4	7	6	5	3	2

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
Тест на выносливость (в течение 2 минут)	I	осн.	45	40	35	30	25	40	35	30	25	20
		спец.	40	35	30	25	20	35	30	25	20	15
	II	осн.	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
		спец.	45	40	35	30	25	40	35	30	25	20
Подъем ног из виса на перекладине (количество повторений)	I	осн.	10	8	6	4	2	-	-	-	-	-
		спец.	8	6	4	2	1	-	-	-	-	-
	II	осн.	12	10	8	6	4	-	-	-	-	-
		спец.	10	8	6	4	2	-	-	-	-	-
Поднимание и опускание туловища (количество повторений)	I	осн.	-	-	-	-	-	50	40	30	20	10
		спец.						40	30	20	10	5
	II	осн.						60	50	40	30	20
		спец.						50	40	30	20	10
Волейбол. Набивание мяча над собой (количество выполнений)	I	осн. спец.	18	16	14	12	10	16	14	12	10	8
Волейбол. Передачи мяча от стены (верхняя, нижняя) (количество повторений)	II	осн. спец.	20/ 20	18/ 18	16/ 16	14/ 14	12/ 12	20/ 20	18/ 18	16/ 16	14/ 14	12/ 12

**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
Удержание туловища (мин., сек.)	I	осн.	2.30	2.15	2.00	1.45	1.30	2.00	1.45	1.30	1.15	1.00
		спец.	2.15	2.00	1.45	1.30	1.15	1.45	1.30	1.15	1.00	0.45
	II	осн.	2.45	2.30	2.15	2.00	1.45	2.15	2.00	1.45	1.30	1.15
		спец.	2.30	2.15	2.00	1.45	1.30	2.00	1.45	1.30	1.15	1.00
Челночный бег 3x10 (сек.)	I-II	осн.	7,4	7,6	7,8	8,0	8,3	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
		спец.	8,2	8,4	8,0	8,2	8,5	9,6	9,8	10,0	10,2	10,5
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков (количество попаданий)	I	осн.	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1
	спец.											
	II	осн.	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2
		спец.										

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

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м (д.) 1000 м (ю.) (мин,сек)	I	осн.	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	1.48	1.56	2.04	2.12	2.20
		спец.	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10	1.56	2.04	2.12	2.20	2.28
	II	осн.	3.30	3.40-	3.50	4.00	4.10	1.56	2.04	2.12	2.20	2.28
		спец.	3.40	3.50	4.00	4.10	4.20	2.04	2.12	2.20	2.28	2.36
Прыжки в длину с места (см)	I	осн.	230	220	210	200	190	175	170	165	160	155
		спец.	225	215	205	195	185	165	160	155	150	145
	II	осн.	245	235	225	215	205	185	180	175	170	165
		спец.	240	230	220	210	200	180	175	170	165	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн.	40	35	30	25	20	14	12	10	8	6
		спец.	30	25	20	15	10	14	12	10	8	6
	II	осн.	45	40	35	30	25	16	14	12	10	8
		спец.	40	35	30	25	20	16	14	12	10	8

Текущий контроль уровня физической подготовленности в V семестре

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест для определения гибкости (см)	III	осн. спец.	14	12	10	8	6	17	15	13	11	9
			12	10	8	6	4	15	13	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	III	осн. спец.	40	35	30	25	20	12	10	8	6	4
			35	30	25	20	15	12	10	8	6	4

Приседание на правой (левой) ноге, стоя у стены (количество повторений)	III	осн. спец.	10 9	9 8	8 7	7 5	6 4	8 7	7 6	6 5	5 3	3 2
Поднимание и опускание ног (количество повторений)	III	осн. спец.						16 14	14 12	12 10	10 8	8 6
Подъем ног из виса на перекладине (количество повторений)	III	осн. спец.	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2	- -	- -	- -	- -	- -
Волейбол. Подача мяча через сетку в 5 зону (количество попаданий)	III	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в V семестре**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на выносливость (в течение 2 минут)	III	осн. спец.	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
Вис углом (сек)	III	осн. спец.	7" 6"	6" 5"	5" 4"	4" 3"	3" 2"	-	-	-	-	-
Поднимание и опускание туловища (количество повторений)	III	осн. спец.	-	-	-	-	-	60 50	50 40	40 30	30 20	20 10
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков (количество попаданий)	III	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (д), подтягивание (ю), (количество повторений)	III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4
Тест для определения гибкости (см)	III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	17 15	15 13	13 11	11 9	9 7

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
в VI семестре**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Удержание туловища (мин., сек.)	III	осн. спец.	3.00 2.45	2.45 2.30	2.30 2.15	2.15 2.00	2.00 1.45	2.30 2.15	2.15 2.00	2.00 1.45	1.45 1.30	1.30 1.15
Челночный бег 3х10 (сек.)	III	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 из 10 бросков – (д.), броски в движении с двух шагов из 5 раз – (ю.) (количество попаданий)	III	осн. спец.	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (90 см) (количество повторений)	III	осн. спец.	-	-	-	-	-	16 14	14 12	12 10	10 8	8 6
Подтягивание (количество повторений)	III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	-	-	-	-	-
Подъем прямых ног до прямого угла из положения лежа на спине (количество повторений)	III	осн. спец.	-	-	-	-	-	25 20	20 15	15 10	10 7	7 5
Приседание на правой (левой) ноге, стоя у стены (количество повторений)	III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	-	-	-	-	-

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в VI семестре**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м (д.) 1000 м (ю.) (мин.сек)	III	осн. спец.	3.30 3.40	3.40- 3.50	3.50 4.00	4.00 4.10	4.10 4.20	1.56 2.04	2.04 2.12	2.12 2.20	2.20 2.28	2.28 2.36

Прыжки в длину с места (см)	III	осн. спец.	245 240	235 230	225 220	215 210	205 200	185 180	180 175	175 170	170 165	165 160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	III	осн. спец.	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20	16 16	14 14	12 12	10 10	8 8
Бег 100 м (сек)	III	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)	III	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
в I-IV семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
12-15	3	«отлично»	зачтено
8-11	2	«хорошо»	
3-7	1	«удовлетворительно»	
менее 3	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

**Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической
подготовленности
в I-IV семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Итоговая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
14-15	6	«отлично»	зачтено
12-13	5	«хорошо»	
10-11	4		
8-9	3	«удовлетворительно»	
6-7	2		
3-5	1		
менее 3	0	неудовлетворительно	не зачтено

**Шкала перевода по текущему контролю уровня физической
подготовленности
в V, VI семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
23-25	3	«отлично»	зачтено
20-22	2	«хорошо»	
15-19	1	«удовлетворительно»	

менее 15	0	«неудовлетворительно»	не зачтено
----------	---	-----------------------	------------

**Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической
подготовленности
в V,VI семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Итоговая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
25	6	«отлично»	зачтено
23-24	5	«хорошо»	
21-22	4		
19-20	3	«удовлетворительно»	
17-18	2		
15-16	1		
менее 15	0	неудовлетворительно	не зачтено

**6.4.2. Перечень контрольных нормативов по выявлению уровня
физической подготовленности для заочной формы обучения**

Промежуточная аттестация физической подготовленности

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			баллы									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн. спец.	35 30	30 25	25 15	20 10	15 5	10 10	8 8	6 6	4 4	2 2
Волейбол. Передача мяча от стены (верхняя и нижняя) – (д.); набивание мяча над собой – (ю.) (количество выполнений)	I	осн. спец.	20	18	16	14	12	20/20	18/18	16/16	14/14	12/12
Баскетбол. Броски в движении с двух шагов из 10 раз (количество попаданий)	I	осн. спец.	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности

Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
	традиционная	
14-15	«отлично»	зачтено
12-13	«хорошо»	
10-11	«удовлетворительно»	
менее 10	«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 и разделов	Семестр	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Физическая культура	Евсеев Ю.И.	Ростов н/Д : Феникс, 2014.	Всех разделов	1-6	[Электронный ресурс] Режим доступа.- http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.htm	-
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Виленский, М.Я., Горшков, А.Г.	М. :Кнорус, 2013	Всех разделов	1-6	10	-

7.2.Дополнительная литература

№ п/ п	Наименование	Автор (ы)	Год и место издания	Используется при изучении и 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	1-6	-	1
2.	Подвижные игры в спортивной тренировке студентов	Николаева, Г. М. Гуцин, Н. С. Пестряева, Л. Ш.	Чебоксары, 2014	Легкая атлетика спортивные игры	1-6	-	1
3.	Практикум по лечебной физкультуре	Сергеева, О. Н., Алешев, Н. А., Пестряева, Л.Ш., Пазитова, В. Г.	Чебоксары, 2014		1-6	5	1
4.	Техника и методика обучения упражнениям по легкой атлетике	Пестряева, Л.Ш	Чебоксары, 2015	Легкая атлетика	1-6	-	1
5.	Формирование физической культуры студенток специальных медицинских групп на основе личносно ориентированной модульной программы	Суриков А.А., Драндров, Г.Л. Бурцев В.А., Бурцева Е.В.	Чебоксары, 2015	Спец. мед. группах	1-6	-	1

	физического воспитания						
6.	Физическая культура	Муллер, А. Б.	М. : ЮРАЙТ, 2013	Всех разделов	1-6	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, 1C: 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://gov.cap.ru/main.asp?qovid=20
Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики	http://gov.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

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" обрешиненный черный 10 кг (1 шт.), диск "Олимпийский" обрешиненный 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	Кардиотренажеры (18 шт.)
7.	Зал силовых тренажеров	Силовые тренажеры (36 шт.)
8.	Зал спортивных единоборств	Ковер борцовский (1 шт.)
9.	1-500	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Доска ученическая настенная трехэлементная (1 шт.), демонстрационное оборудование (экран с электроприводом СЕНА EcMaster Electric 180*180 (1 шт.), ноутбук, проектор) и учебно-наглядные пособия, стол преподавательский (1 шт.), кафедра лектора настольная (1 шт.), стол ученический 4-х местный на металлокаркасе (26 шт.), стул полумягкий (1 шт.), скамейка 4-х местная на металлокаркасе (27 шт.)

Для проведения практических и спортивно-массовых мероприятий кафедра располагает: двумя игровыми залами площадью 966,1 м² (игровой зал главного учебного 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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка»

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и рекомендациями ОПОП ВО по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины разработан Фонд оценочных средств по физической культуре и спорту (элективной дисциплине) «Общая физическая подготовка» 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;
- письменное тестирование и критерии оценивания;
- судейство и критерии оценивания.

Формы текущего контроля предназначены для оценивания уровня сформированности общекультурной компетенции (ОК-1) 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 дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» 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-1 владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	Знать: научно-практические основы физической культуры и спорта	Фрагментарные представления о: - значении физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научных основах биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержании и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	Неполные представления о: - значении физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научных основах биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержании и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	Отдельные пробелы, представления о: - значении физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научных основах биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержании и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.	Сформированы представления о: - значении физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научных основах биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержании и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.
	Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной	Фрагментарные умения: - учета индивидуальных особенностей физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применения их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составления индивидуальных комплексов физических упражнений	Удовлетворительное, но не систематизированы умения: учета индивидуальных особенностей физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применения их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умения: учета индивидуальных особенностей физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применения их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и	Сформированы умения: учета индивидуальных особенностей физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применения их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составления индивидуальных

	деятельности	с различной направленностью.	корректирующей направленностью; - составления индивидуальных комплексов физических упражнений с различной направленностью.	оздоровительно-корректирующей направленностью; - составления индивидуальных комплексов физических упражнений с различной направленностью.	комплексов физических упражнений с различной направленностью.
	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Отсутствие навыков: - составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. - навыками игры и судейства в волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, футбол; - построения занятий фитнес-аэробикой и атлетической гимнастикой с гантелями, штангой и на тренажерах; - слитности движений, т.е. объединения ряда элементарных движений в единое целое; - прочности запоминания двигательных действий по видам спорта, включенных в образовательную программу.	Фрагментарные навыки: - составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. - навыками игры и судейства в волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, футбол; - построения занятий фитнес-аэробикой и атлетической гимнастикой с гантелями, штангой и на тренажерах; - слитности движений, т.е. объединения ряда элементарных движений в единое целое; - прочности запоминания двигательных действий по видам спорта, включенных в образовательную программу.	Отдельные пробелы в применении навыков - составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. - навыками игры и судейства в волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, футбол; - построения занятий фитнес-аэробикой и атлетической гимнастикой с гантелями, штангой и на тренажерах; - слитности движений, т.е. объединения ряда элементарных движений в единое целое; - прочности запоминания двигательных действий по видам спорта, включенных в образовательную программу.	Успешное владение навыками: - составления комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями. - навыками игры и судейства в волейбол, баскетбол, настольный теннис, дартс, футбол; - построения занятий фитнес-аэробикой и атлетической гимнастикой с гантелями, штангой и на тренажерах; - слитности движений, т.е. объединения ряда элементарных движений в единое целое; - прочности запоминания двигательных действий по видам спорта, включенных в образовательную программу.

**1. Паспорт фонда оценочных средств
дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина)**

для очной формы обучения

Форма контроля	ОК-1
Формы текущего контроля	
Тестирование практическое	+
Формы промежуточной аттестации	
Тестирование практическое	+
Зачет	+

для заочной формы обучения

Форма контроля	ОК-1
Формы текущего контроля	
Письменное тестирование	+
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-1	владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры)	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	- письменное тестирование - шкала перевода - критерии оценивания	15
	- судейство - критерии оценивания	10
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ		
Зачет	- контрольные нормативы по выявлению уровня физической подготовленности - шкала перевода - критерии оценивания	15

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			
Практическое тестирование	6 (10)	Перевод по шкале	9
Посещение занятий	27 (29) пар	2,7 (2,5)	72
Дополнительные			
Подготовка и защита научного доклада	1	3	3
Участие в научно-практической 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			
Тесты по теоретическому разделу	1	15	15
Практические тесты	3	5	15
Судейство	1	10	10
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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка»

для очной формы обучения

Срок	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
Семестр 1	Общая физическая подготовка – 9 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Волейбол – 14 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет - 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1
Семестр 2	Баскетбол – 11 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Легкая атлетика – 17 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1
Семестр 3	Общая физическая подготовка – 8 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Волейбол – 12 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет - 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1
Семестр 4	Баскетбол – 9 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Легкая атлетика – 16 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет – 17 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1
Семестр 5	Общая физическая подготовка – 4 неделя	Текущий контроль	Практическое Тестирование	ОК-1
	Волейбол – 8 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет – 14 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1

Семестр 6	Баскетбол – 7 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Легкая атлетика –13 неделя	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Зачет –14 неделя	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1

для заочной формы обучения

Курс	Сроки	Название оценочного мероприятия	Форма оценочного средства	Объект контроля
1	Лекция	Текущий контроль	Письменное тестирование	ОК-1
	Общая физическая подготовка	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Волейбол	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Баскетбол	Текущий контроль	Практическое тестирование	ОК-1
	Бадминтон	Текущий контроль	Практика судейства	ОК-1
	Зачет	Промежуточная аттестация	Практическое тестирование	ОК-1

3. Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, используемые по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка»

3.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, используемые по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» для очной формы обучения

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» 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 Формы текущего контроля освоения компетенций

3.1.2. 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 физическую подготовленность студентов;
- контролировать эффективность применяемых средств и методов 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.

Перечень контрольных нормативов по выявлению уровня физической подготовленности

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
Тест для определения гибкости (см)	I	осн.	12	10	8	6	4	15	13	11	9	6
		спец.	10	8	6	4	2	12	10	7	4	2
	II	осн.	14	12	10	8	6	17	15	13	11	9
		спец.	12	10	8	6	4	15	13	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн.	35	30	25	20	15	10	8	6	4	2
		спец.	30	25	15	10	5	10	8	6	4	2
	II	осн.	40	35	30	25	20	12	10	8	6	4
		спец.	35	30	25	20	15	12	10	8	6	4
Приседание на правой (левой) ноге, стоя у стены (количество повторений)	I	осн.	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
		спец.	7	6	5	3	2	5	4	3	2	1
	II	осн.	10	9	8	7	6	8	7	6	5	3
		спец.	9	8	7	5	4	7	6	5	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
Удержание туловища (мин., сек.)	I	осн. спец.	2.30	2.15	2.00	1.45	1.30	2.00	1.45	1.30	1.15	1.00
			2.15	2.00	1.45	1.30	1.15	1.45	1.30	1.15	1.00	0.45
	II	осн. спец.	2.45	2.30	2.15	2.00	1.45	2.15	2.00	1.45	1.30	1.15
			2.30	2.15	2.00	1.45	1.30	2.00	1.45	1.30	1.15	1.00
Челночный бег 3x10 (сек.)	I-II	осн. спец.	7,4	7,6	7,8	8,0	8,3	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
			8,2	8,4	8,0	8,2	8,5	9,6	9,8	10,0	10,2	10,5
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 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 V семестре

Тесты												
Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест для определения гибкости (см)	III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	17 15	15 13	13 11	11 9	9 7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	III	осн. спец.	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15	12 12	10 10	8 8	6 6	4 4
Приседание на правой (левой) ноге, стоя у стены (количество повторений)	III	осн. спец.	10 9	9 8	8 7	7 5	6 4	8 7	7 6	6 5	5 3	3 2
Поднимание и опускание ног (количество повторений)	III	осн. спец.						16 14	14 12	12 10	10 8	8 6
Подъем ног из виса на перекладине (количество повторений)	III	осн. спец.	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2	- -	- -	- -	- -	- -
Волейбол. Подача мяча через сетку в 5 зону (количество попаданий)	III	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4

**Текущий контроль уровня физической подготовленности
в VI семестре**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Удержание туловища (мин., сек.)	III	осн.	3.00	2.45	2.30	2.15	2.00	2.30	2.15	2.00	1.45	1.30
		спец.	2.45	2.30	2.15	2.00	1.45	2.15	2.00	1.45	1.30	1.15
Челночный бег 3x10 (сек.)	III	осн.	7,4	7,6	7,8	8,0	8,3	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
		спец.	8,2	8,4	8,0	8,2	8,5	9,6	9,8	10,0	10,2	10,5
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков – (д.), броски в движении с двух шагов из 5 раз – (ю.) (количество попаданий)	III	осн.	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
		спец.										
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (90 см) (количество повторений)	III	осн.	-	-	-	-	-	16	14	12	10	8
		спец.										
Подтягивание (количество повторений)	III	осн.	14	12	10	8	6	-	-	-	-	-
		спец.	12	10	8	6	4	-	-	-	-	-
Подъем прямых ног до прямого угла из положения лежа на спине (количество повторений)	III	осн.	-	-	-	-	-	25	20	15	10	7
		спец.										
Приседание на правой (левой) ноге, стоя у стены (количество повторений)	III	осн.	14	12	10	8	6	-	-	-	-	-
		спец.										

**Шкала перевода по текущему контролю уровня физической
подготовленности
в I-IV семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
12-15	3	«отлично»	зачтено
8-11	2	«хорошо»	
3-7	1	«удовлетворительно»	

менее 3	0	«неудовлетворительно»	не зачтено
---------	---	-----------------------	------------

**Шкала перевода по текущему контролю уровня физической
подготовленности
в V, VI семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
23-25	3	«отлично»	зачтено
20-22	2	«хорошо»	
15-19	1	«удовлетворительно»	
менее 15	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.

3.1.4. Формы промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Она направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения студентами системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка». Формы промежуточной аттестации 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 промежуточной аттестации отнесены:

- практические тестирования;
- посещение занятий.

К дополнительным формам промежуточной аттестации отнесены:

- подготовка и защита научного доклада;
- участие в научно-практической конференции;
- публикация научной работы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- популяризация здорового образа жизни.

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

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на выносливость (в течение 2 минут)	I	осн. спец.	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
	II	осн. спец.	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
Подъем ног из виса на перекладине (количество повторений)	I	осн. спец.	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1	-	-	-	-	-
	II	осн. спец.	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2	-	-	-	-	-
Поднимание и опускание туловища (количество повторений)	I	осн. спец.	-	-	-	-	-	50 40	40 30	30 20	20 10	10 5
	II	осн. спец.						60 50	50 40	40 30	30 20	20 10
Волейбол. Набивание мяча над собой (количество выполнений)	I	осн. спец.	18	16	14	12	10	16	14	12	10	8
Волейбол. Передачи мяча от стены (верхняя, нижняя) (количество повторений)	II	осн. спец.	20/ 20	18/ 18	16/ 16	14/ 14	12/ 12	20/ 20	18/ 18	16/ 16	14/ 14	12/ 12

**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 500 м (д.) 1000 м (ю.) (мин,сек)	I	осн. спец.	3.20 3.30	3.30 3.40	3.40 3.50	3.50 4.00	4.00 4.10	1.48 1.56	1.56 2.04	2.04 2.12	2.12 2.20	2.20 2.28
	II	осн. спец.	3.30 3.40	3.40- 3.50	3.50 4.00	4.00 4.10	4.10 4.20	1.56 2.04	2.04 2.12	2.12 2.20	2.20 2.28	2.28 2.36
Прыжки в длину с места (см)	I	осн. спец.	230 225	220 215	210 205	200 195	190 185	175 165	170 160	165 155	160 150	155 145
	II	осн. спец.	245 240	235 230	225 220	215 210	205 200	185 180	180 175	175 170	170 165	165 160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн. спец.	40 30	35 25	30 20	25 15	20 10	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6
	II	осн. спец.	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20	16 16	14 14	12 12	10 10	8 8

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в V семестре**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на выносливость (в течение 2 минут)	III	осн. спец.	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
Вис углом (сек)	III	осн. спец.	7" 6"	6" 5"	5" 4"	4" 3"	3" 2"	-	-	-	-	-
Поднимание и опускание туловища (количество повторений)	III	осн. спец.	-	-	-	-	-	60 50	50 40	40 30	30 20	20 10
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков (количество попаданий)	III	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (д), подтягивание (ю), (количество повторений)	III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4
Тест для определения гибкости (см)	III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	17 15	15 13	13 11	11 9	9 7

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности
в VI семестре**

Тесты	Курс	Мед. групп па	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м (д.) 1000 м (ю.) (мин,сек)	III	осн. спец.	3.30 3.40	3.40- 3.50	3.50 4.00	4.00 4.10	4.10 4.20	1.56 2.04	2.04 2.12	2.12 2.20	2.20 2.28	2.28 2.36
Прыжки в длину с места (см)	III	осн. спец.	245 240	235 230	225 220	215 210	205 200	185 180	180 175	175 170	170 165	165 160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	III	осн. спец.	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20	16 16	14 14	12 12	10 10	8 8
Бег 100 м (сек)	III	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)	III	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
в I-IV семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Итоговая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
14-15	6	«отлично»	зачтено
12-13	5	«хорошо»	
10-11	4		
8-9	3	«удовлетворительно»	
6-7	2		
3-5	1		
менее 3	0	неудовлетворительно	не зачтено

**Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической
подготовленности
в V, VI семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Итоговая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
25	6	«отлично»	зачтено
23-24	5	«хорошо»	
21-22	4		
19-20	3	«удовлетворительно»	
17-18	2		
15-16	1		
менее 15	0	неудовлетворительно	не зачтено

3.1.5. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» со студентами в течение семестра проводятся практические занятия; спортивно-массовые мероприятия. 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.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий (не менее 50 баллов) и по итогам 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 баллов, 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 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. 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 девушки.
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

3.1.6. Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок для очной формы обучения

Реферат (от лат. refero «сообщаю») – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме.

Это самостоятельная научно – исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематических характер. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему для реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко её изучить.

1. 1000 движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
2. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
3. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
4. Аэробика для всех.
5. Базовые комплексы упражнений на расслабление.
6. Базовые комплексы упражнений на тренажерах.
7. Виды и профилактика утомления.
8. Влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
9. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
10. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
11. Влияние осанки на здоровье человека.
12. Возможные осложнения при моем заболевании в связи с возрастом и профилактика.
13. Гимнастика и зрение.
14. Главные заповеди в питании (по теории К. Купера).
15. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко.
16. Если хочешь быть здоров, то ... (перечень и обоснование к здоровому образу и стилю жизни).
17. Использование в самостоятельных занятиях простейших тренажеров (массажер, имплицатор, амортизатор, эспандер и др.)
18. Использование методики П. Брега для оздоровления организма.
19. Комплексы специальных упражнений и восстановительных мероприятий при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
20. Комплексы упражнений для женщин, занятых домашним трудом.
21. Комплексы упражнений для мужчин, имеющих сидячую работу.
22. Комплексы упражнений на расслабление. Аутотренинг.
23. Лечение и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
24. Лишний вес и его влияние на различные функции организма.
25. Методика закаливания.
26. Методика применения популярной оздоровительной или тренировочной программы.
27. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда моей будущей специальности.

28. Методика регуляции эмоционального состояния.
29. Мини-комплекс психорегулирующей тренировки саморегуляции в быту и на производстве.
30. Мой минимальный двигательный режим. Система двигательной активности по К. Куперу.
31. Новые публикации по вопросам сохранения здоровья средствами физической культуры.
32. О пользе и вреде физической культуры и спорта.
33. Основные виды и характеристики тренажерных устройств.
34. Основные приемы закаливания организма.
35. Основные приемы омоложения организма.
36. Основные средства от стресса и нервного напряжения.
37. Основные требования к уровню развития психофизических качеств, повышающих надежность специалиста в его профессиональной деятельности.
38. Основы аутогенной тренировки.
39. Основы здорового образа и стиля жизни (обзор популярных периодических изданий по физической культуре и спорту).
40. Основы различных оздоровительных систем (на примере какой-либо системы).
41. Особенности гимнастики Д.Фонды.
42. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании мышечной системы.
43. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ОДА (опорно-двигательного аппарата).
44. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов пищеварения.
45. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов дыхания.
46. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании нервной системы.
47. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения.
48. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ССС (сердечно-сосудистой системы).
49. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
50. Особенности использования психомышечной тренировки.
51. Оценка уровня собственного здоровья и пути его коррекции.
52. Понятие «здоровье человека» и его компоненты.
53. Популярные частные методики занятий физическими упражнениями (на примере какой-либо системы оздоровления).
54. Преимущества и недостатки оздоровительных упражнений аэробной направленности.
55. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
56. Прикладные виды спорта или системы физических упражнений (их

элементы) играющие важную роль для специалистов моего профессионального направления.

57. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

58. Профилактика заболеваний дыхательной системы средствами физической культуры.

59. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь, холецистит и др.) средствами физической культуры.

60. Профилактика заболеваний нервной системы средствами физической культуры.

61. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

62. Профилактика и борьба с возможными осложнениями при заболевании органов пищеварения.

63. Психологический тренинг – что это такое и зачем он нужен.

64. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.

65. Самостоятельные, индивидуальные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

66. Специальные качества, прикладные умения и навыки моей будущей специальности и их совершенствование через физическую подготовку.

67. Шейпинг – лучшее средство стать красивой и привлекательной.

3.1.7. Критерии оценивания реферата

На «удовлетворительно» (51-70 баллов) оцениваются учебно-исследовательские навыки и умения, освоенные 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.

На «хорошо» (71-85 баллов) оцениваются умения и навыки, освоенные на инициативном уровне активности: во введении – умение четко и грамотно сформулировать 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.

На «отлично» (86-100 баллов) оценивается работа, выполненная 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.

При публичной защите реферата оцениваются: умение грамотно построить выступление, уложиться в регламент (5-10 мин.), обозначить рассматриваемые проблемы, различные точки зрения, и в т. ч. свою; свободное владение материалом (чтение реферата не допускается); восприятие защиты аудиторией (наличие вопросов, возможная дискуссия, заинтересованное обсуждение и т.д.); ответы на вопросы студентов и преподавателей.

3.2. Оценочные средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации, используемые по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» для заочной формы обучения

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с Уставом Университета, локальными документами Университета и является обязательной.

Данная аттестация проводится в форме письменного тестирования по теоретическому разделу дисциплины, судейства по бадминтону, 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:

- письменное тестирование;
- судейство по бадминтону;
- посещение занятий.

К дополнительным формам текущего контроля отнесены:

- написание и защита реферата.

3.2.1. Письменное тестирование **Пояснительная записка**

Тестирование как форма письменного контроля позволяет дать оценку знаниям и навыкам студентов в условиях отсутствия помощи со стороны преподавателя. Тестирование позволяет оценить уровень владения студентами теоретическим материалом, а также умение делать логические выводы.

База тестов

Оценка освоения компетенций с помощью тестов используется в учебном процессе по физической культуре и спорту (элективной дисциплине) как контрольный срез знаний один раз семестре. Тестирование проводится в

письменной форме.

1. Здоровый образ жизни – это

а) оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей

б) типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма

в) состояние душевного благополучия

2. Физическая культура личности

а) процесс и результат физической активности

б) характеризует качественное, системное и динамичное новообразование, определяющее ее образованность, физическую подготовленность и совершенство, отраженное в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом стиле жизни

в) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания

3. Спорт – это

а) процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей

б) составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека

в) деятельность по воспитанию частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека

4. Физическое развитие – это

а) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания

в) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества

5. Максимальное потребление кислорода – это

а) обмен веществ в организме

б) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды

в) показатель мышечной деятельности организма в аэробных (кислородных) условиях

6. Обязательный минимум дисциплины «Физическая культура и спорт» включает следующие разделы:

а) практический и контрольный

б) теоретический и практический

в) теоретический, практический и контрольный

7. Орган – это

а) это часть целостного организма, обусловленная в виде комплекса тканей, сложившегося в процессе эволюционного развития и выполняющего определённые функции

б) совокупность костей и их соединений

в) ответная реакция организма на раздражение рецепторов

8. Гомеостаз – это

а) относительное динамическое постоянство внутренней среды и некоторых физиологических функций организма

б) ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая центральной нервной системой

в) обмен веществ в организме

9. Лейкоциты – это

а) образование сгустка (тромба)

б) красные кровяные клетки

в) белые кровяные тельца

10. Сердечно-сосудистая система состоит из следующих кругов кровообращения:

а) большого и среднего

б) среднего и малого

в) большого и малого

11. К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся:

а) утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза

б) микропауза в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминутки)

в) все варианты верны

12. Рекреация – это

а) отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности

б) состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др.

в) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени

13. Биологические ритмы – это

а) регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов

б) это определенные стороны двигательных способностей человека

в) способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности

14. Текущий контроль направлен на:

а) фиксирование данных исходного уровня спортивной подготовленности и тренированности занимающихся

б) оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий

в) оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии тренировочных занятий

15. Гигиена самостоятельных занятий включает в себя:

а) гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей, закаливание

б) гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь и др.

в) все варианты верны

16. Спортивная подготовка – это

а) режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения какими-либо показателями

б) многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

в) все варианты верны

17. Методы физического воспитания делятся на следующие группы:

а) словесные, наглядные и практические

б) соревновательные и тренировочные

в) игровые и интеллектуальные

18. Быстрота – это

а) способность совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени, не снижая ее интенсивности

б) способность быстро и целесообразно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

в) способность выполнять движения с большой амплитудой

19. Цель подготовки в сфере спорта высших достижений:

а) укрепить здоровье, улучшить физическое состояние

б) добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности

в) увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц, улучшить ловкость в действиях, уметь координировать простые и сложные движения, научиться выполнять движения без лишних напряжений

20. Цель самостоятельных занятий:

а) приобретение навыков оценки психофизической подготовки

б) активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов

в) расширение знаний о физическом развитии, овладение простейшими методиками самоконтроля

21. Цель занятий различными видами массового спорта – это:

а) укрепление здоровья, улучшение физического развития, подготовленности и активный отдых

б) фиксирование данных исходного уровня спортивной подготовленности и тренированности занимающихся

в) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях

22. Спорт высших достижений предполагает

а) систему организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности и их содержанием

б) систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших соревнованиях

в) обеспечивает всестороннюю физическую подготовленность и поддержание ее в течение длительного периода на уровне требований и норм какой-либо системы тестов

23. Мотивация выбора – это

а) регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно

необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства

б) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях

в) личная заинтересованность в выборе каждым студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий

24. В структуре технической подготовленности выделяют:

а) базовые движения

б) базовые и дополнительные движения

в) дополнительные движения

25. Текущее планирование спортивной подготовки позволяет оптимизировать:

а) восстановительный процесс

б) календарь соревнований

в) тренировочный процесс в его микроциклах, мезоциклах, отдельных соревнованиях и др.

26. Текущий контроль позволяет:

а) оценить текущие состояния, являющиеся следствием нагрузки серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов

б) оценить оперативные состояния – срочные реакции организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований

в) подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период (в течение нескольких лет, года, микроцикла или этапа)

27. Предлагается следующее разделение основных видов спорта на группы:

а) преимущественно развивающие выносливость (циклические виды спорта); развивающие, главным образом, силу и скоростно-силовые качества (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки)

б) способствующие воспитанию ловкости и гибкости (спортивная гимнастика, акробатика); комплексного воздействия на организм человека (разные виды единоборств, спортивные игры, различные многоборья)

в) все варианты верны

28. Целью контроля за эффективностью тренировочных занятий является:

а) оптимизация процесса спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки уровней различных сторон его подготовленности

б) укрепление здоровья, улучшение физического развития, подготовленности и активный отдых

в) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях

29. Средства и методы контроля зависят от:

- а) особенностей конкретного вида спорта (системы физических упражнений), состава занимающихся
- б) наличия специальной литературы и других материально-технических возможностей и условий
- в) все варианты верны

30. Спортивный календарь вневузовских соревнований преимущественно рассчитан на:

- а) студентов, занимающихся в специальном отделении и ориентирован на свободное время студентов
- б) студентов, занимающихся в спортивном отделении и ориентирован на свободное время студентов
- в) студентов, занимающихся в группе лечебной физической культуры и ориентирован на свободное время студентов

31. Врачебный контроль – это

- а) регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья
- б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса
- в) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого – изучение состояния здоровья, развитие функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

32. Видами педагогического контроля являются:

- а) поэтапный, оперативный
- б) текущий; поэтапный
- в) оперативный, поэтапный, текущий

33. Основными видами диагностики являются:

- а) врачебный контроль и самоконтроль
- б) врачебно-педагогический контроль и самоконтроль
- в) врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

34. Самоконтроль – это:

- а) регулярные наблюдения за физической подготовленностью в ходе занятий физическими упражнениями и спортом
- б) наблюдение за состоянием своего здоровья и физическим развитием в ходе занятий физической культурой и спортом

в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

35. Врачебно-педагогический контроль – это

а) исследование, проводимые совместно врачом и преподавателем-тренером для определения как воздействуют на организм занимающегося или спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупреждения переутомления и развития патологических изменений, приводящих к заболеваниям

б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса

в) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого – изучение состояния здоровья, развитие функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

36. Минутный объем дыхания (МОД) – это

а) объем вдыхаемого и выдыхаемого воздуха в каждом дыхательном цикле

б) количество воздуха, вентилируемого в легких за 1 минуту

в) объем воздуха, который можно выдохнуть при максимально глубоком выдохе после максимально глубокого вдоха

37. Диагностика состояния здоровья – это

а) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма

б) сравнительная оценка физического развития человека с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей

в) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного контроля после диспансеризации

38. Антропометрические показатели – это

а) графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам

б) система заданий, упражнений, позволяющая измерить уровень развития определенных качеств, свойств, знаний личности

в) степень выраженности антропометрических признаков (соматические, физиометрические, соматоскопические показатели)

39. Функциональное состояние, или функциональная способность, - это

а) графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам

- б) умение организма спортсмена реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки
- в) количество воздуха, вентилируемого в легких за 1 минуту

40. Методами педагогического контроля являются:

- а) анкетирование занимающихся, преподавателей, и анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса; тестирование различных сторон подготовленности, обоснованное прогнозирование спортивной работоспособности
- б) педагогическое наблюдения во время занятий, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося физическими упражнениями непосредственно на занятиях
- в) верны все варианты

41. Производственная физическая культура (ПФК) - это:

- а) система методически обоснованных физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивости профессиональной работоспособности
- б) система физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивости профессиональной дееспособности
- в) система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности
- г) система проведения физических упражнений в режиме рабочего дня.

42. К прикладным психофизическим качествам относятся:

- а) сила, выносливость, быстрота
- б) гибкость, ловкость, выносливость
- в) быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость

43. При построении комплексов упражнений производственной физической культуры необходимо учитывать:

- а) рабочие движения и характер трудовой деятельности, рабочую позу и положение туловища, возможные отклонения в здоровье, требующие индивидуального подхода при составлении комплекса
- б) характер трудовой деятельности, степень и характер усталости по субъективным показателям, санитарно-гигиеническое состояние места занятий
- в) все варианты верны

44. Задачей производственной физической культуры является:

- а) подготовка организма к оптимальному вовлечению в профессиональную деятельность, поддержание оптимального уровня работоспособности во время работы и восстановление его после ее окончания, проведение акцентированной психофизической подготовки к выполнению

отдельных видов профессиональной деятельности, профилактика неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях

б) подготовка организма к включению в профессиональную деятельность, поддержание оптимального уровня работоспособности

в) профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда

45. К формам производственной гимнастики относятся:

а) физкультурная гимнастика

б) микропауза активного отдыха

в) вводная гимнастика, физкультминутка (пауза), микропауза активного отдыха

46. В каких формах проявляется производственная физическая культуры в рабочее время:

а) производственная гимнастика и профессионально-прикладная физическая подготовка

б) физкультминутки и физкультпаузы

в) физкультурно-оздоровительные мероприятия

47. Понятие «качество специалиста» включает:

а) знания и умения в профессиональной сфере

б) умения и психофизическую пригодность

в) знания и умения в профессиональной сфере и психофизическую пригодность

48. ППФП студентов проводится в форме:

а) теоретических, практических и контрольных занятий; индивидуально и индивидуально-групповых дополнительных занятий

б) элективных практических занятий (по выбору); самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя

в) все варианты верны

49. К формам профессионально-прикладной физической подготовки студентов во внеучебное время относятся:

а) самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне вуза (туристских клубах и др.)

б) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера, самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в различных спортивных группах вне вуза, самостоятельные занятия студентов

в) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта под руководством преподавателя-тренера

50. Формами ППФП в свободное время являются:

а) физические упражнения и рекреационные мероприятия в режиме учебного дня, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;

б) занятия по прикладным видам спорта в секциях и группах по интересам (турклубы и др.)

в) все варианты верны

Ключ к тесту: 1 – б, 2 – б, 3 – б, 4 – б, 5 – в, 6 – в, 7 – а, 8 – а, 9 – в, 10 – в, 11 – в, 12 – а, 13 – а, 14 – в, 15 – в, 16 – б, 17 – а, 18 – а, 19 – б, 20 – б, 21 – а, 22 – б, 23 – в, 24 – б, 25 – в, 26 – а, 27 – в, 28 – а, 29 – в, 30 – б, 31 – в, 32 – в, 33 – в, 34 – а, 35 – а, 36 – б, 37 – в, 38 – в, 39 – б, 40 – в, 41 – в, 42 – в, 43 – в, 44 – а, 45 – в, 46 – а, 47 – в, 48 – в, 49 – б, 50 – в.

Шкала перевода по письменному тестированию

Кол-во набранных по сумме очков по письменному тестированию	Текущая рейтинговая оценка уровня знаний (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
45-50	15	«отлично»	зачтено
40-44	13	«хорошо»	
35-39	10	«удовлетворительно»	
менее 35	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

3.2.2. Критерии оценивания письменного тестирования

Оценка по результатам тестирования складывается исходя из суммарного результата ответов на блок вопросов. Общий максимальный балл по результатам тестирования – 15 баллов.

Курс	Количество тестов за семестр	Мак количество баллов за одно тестирование	Итого за семестр баллов
1	1	15	15

3.2.3. Судейство игровых видов спорта

Пояснительная записка

Освоение методикой судейства (бадминтон) позволяет студентам овладеть организаторскими навыками по подготовке и проведению спортивных или физкультурно-массовых мероприятий, 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, являются этапом формирования допуска студента к зачету.

3.2.4. Критерии оценивания судейства игровых видов спорта (бадминтон)

Критерии оценивания судейства игровых видов спорта устанавливаются исходя из максимального балла за выполнение задания – 10 баллов.

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

Критерий	Балл
Владение методикой судейства	5
Владение жестами судейства	3
Умение оформления протокола соревнования	2
Итого	10

3.2.5. 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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка».

3.2.6. 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 физическую подготовленность студентов;
- контролировать эффективность применяемых средств и методов обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов. Тестирование проводится по разделам программы с целью оценки уровня физической подготовленности студентов (практическое тестирование), закрепления полученных знаний и умений по дисциплине (письменное тестирование) и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

Перечень контрольных нормативов по выявлению уровня физической подготовленности

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			баллы									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн. спец.	35	30	25	20	15	10	8	6	4	2
			30	25	15	10	5	10	8	6	4	2

Волейбол. Передача мяча от стены (верхняя и нижняя) – (д.); набивание мяча над собой – (ю.) (количество выполнений)	1	осн. спец.	20	18	16	14	12	20/20	18/18	16/16	14/14	12/12
Баскетбол. Броски в движении с двух шагов из 10 раз (количество попаданий)	1	осн. спец.	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности

Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
	традиционная	
14-15	«отлично»	зачтено
12-13	«хорошо»	
10-11	«удовлетворительно»	
менее 10	«неудовлетворительно»	не зачтено

3.2.7. Критерии оценивания

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» 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:
письменное тестирование – 15 баллов;
практика судейства – 10 баллов;
- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 15 баллов.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он набрал 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 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.

Примерная тематика рефератов

Тематика рефератов

1. Быстрота и методы ее совершенствования.
2. Выносливость и методы ее совершенствования.
3. Гибкость и методы ее совершенствования.
4. История, современное состояние и перспективы развития бадминтона.
5. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.
6. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
7. Круговая тренировка в совершенствовании физических качеств.
8. Ловкость и методы ее совершенствования.
9. Методика судейства соревнований по бадминтону.
10. Методика судейства соревнований по баскетболу.
11. Методика судейства соревнований по волейболу.
12. Методы обучения игре в бадминтон.
13. Методы обучения игре в баскетбол.
14. Методы обучения игре в волейбол.
15. Сила и методы ее совершенствования.
16. Современные тенденции развития баскетбола.
17. Современные тенденции развития волейбола.
18. Современные тенденции развития тактики бадминтона.
19. Средства обучения технике и тактике игры в бадминтон и ее совершенствование.
20. Средства обучения технике и тактике игры в баскетбол и ее совершенствование.
21. Средства обучения технике и тактике игры в волейбол и ее совершенствование.

22. Характеристика бадминтона как вида спорта и средства физического воспитания.

23. Характеристика баскетбола как вида спорта и средства физического воспитания.

24. Характеристика волейбола как вида спорта и средства физического воспитания.

25. Характеристика различных способов ударов в бадминтоне.

Общие требования, порядок выполнения и защиты реферата

Слово «реферат» в переводе с латинского означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы. Реферат – это не только пересказ прочитанного, но и анализ, обобщение и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему.

Общие положения

Цели подготовки реферата:

1. Систематизация и углубление теоретических и практических знаний в данной области.
2. Приобретение навыков самостоятельной работы.
3. Овладение методиками исследования, обобщения, логического изложения материала.

Общие требования к подготовке рефератов:

- целевая направленность;
- чёткость построения;
- логическое изложение материала;
- глубина и полнота освещения вопросов;
- убедительность аргументации;
- краткость и точность формулировок;
- конкретность изложения результатов;
- доказательность выводов и рекомендаций;
- грамотное оформление.

Тематика рефератов разрабатывается кафедрой исходя из актуальности и соответствия достижениям науки и практики.

Структура реферата

Реферат состоит из:

- титульного листа;
- содержания;
- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы;
- приложения.

Требования к структурным элементам реферата

Введение. Опыт работы показывает, что введение представляет собой наиболее ответственную часть реферата, поскольку содержит в сжатой форме все фундаментальные положения, обоснованию которых посвящена работа.

Любое научное исследование начинается с обоснования выбранной темы, его актуальности. Под *актуальностью исследования* понимается *степень его важности в данный момент для решения данной проблемы, задачи или вопроса*. Актуальность – современность и социальная значимость, обоснование актуальности темы должно содержать объяснение того, почему к данной теме целесообразно обратиться именно сейчас, какова научная и практическая необходимость, в каком состоянии находятся современные научные представления о предмете исследования.

Цель формулируется, исходя из названия Вашей работы, формулировка задач исследования строится на основе пунктов представленного плана. Это делается в форме перечисления: изучить..., рассмотреть..., разработать..., выявить..., осуществить..., применить..., выработать..., описать..., установить..., выяснить..., сформировать..., исследовать..., показать..., сравнить..., обобщить..., систематизировать..., проанализировать..., выделить..., конкретизировать... и т.д. Формулировки задач необходимо делать как можно тщательнее, поскольку описание решений этих задач должно составить содержание глав научной работы. *Заголовки глав рождаются именно из формулировок задач исследования.*

После формулировки цели и задач исследования строится научная гипотеза – научное предположение, предвидение результата конца работы. Следует иметь в виду, что выдвинутая автором гипотеза может не подтвердиться. Поэтому изначально гипотезу следует построить так, чтобы было несколько вариантов, т.е. создать многоаспектную научную гипотезу, охватывающую разные стороны (аспекты) явления или процесса. Вот тогда в заключительной части и выводах можно будет четко сказать: то-то получилось, и вот почему, а то-то – нет, это ошибка, и ее следует повторять в дальнейших исследованиях. Таким образом, выявлять отрицательные результаты нужно, т.к. это предостерегает других исследователей от ошибочных вариантов.

Обязательным элементом введения является указание на методы исследования, которые служат инструментом в добывании фактического материала (наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент, абстрагирование, анализ, синтез, моделирование, аналогия, исторический метод, логический метод, идеализация, формализация, аксиоматический).

В конце вводной части желательно раскрыть структуру работы, т.е. дать перечень ее структурных элементов и обосновать логическую последовательность их расположения.

Объем введения 1-2 страницы.

Основная часть. Если реферат содержит 2-3 раздела, то в конце каждого раздела даются выводы. Между разделами реферата должна быть логическая связь и последовательное развитие основной идеи работы.

Заключение. В нём излагаются теоретические и практические выводы и рекомендации. Они должны быть краткими и чёткими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности разработок. Пишутся они в тезисной форме по пунктам и обязательно должны быть увязаны с поставленными в работе целью и задачами. Объем заключения 1-2 страницы.

Приложения включают вспомогательный материал (промежуточные расчёты, таблицы, цифровые данные, инструкции и т.д.).

Графический материал включает: схемы, графики, рисунки.

Объём работы должен составлять 20-25 машинописных страниц: введение – 1-2 страницы, заключение – 1-2 страницы, список цитируемой литературы – 8-10 источников), остальной объём приходится на основную часть.

Стиль работы. Методика изложения студенческой работы может быть различной – описательной, в виде развёрнутого доказательства выдвинутой гипотезы, хронологического изложения фактов и т.п. Методика подачи материала раскрывает профессиональную подготовленность автора, его общую культуру характеризует уровень языка и стиля.

Стилистические требования, предъявляемые к студенческой работе, складываются из двух составляющих – требований современного русского литературного языка и требований так называемого академического этикета – научной речи.

Характерной особенностью языка письменной научной речи является формально-логический способ изложения материала. Он сводится к построению изложения в форме рассуждений и доказательств, к смысловой законченности и связанности текста. Такой способ изложения материала достигается с помощью специальных языковых средств.

В качестве первого среди таких средств следует назвать функциональные связки – преимущественно вводные слова и обороты. На последовательность развития мысли указывают слова: *прежде всего, вначале, затем, во-первых, во-вторых, значит, итак* и т. п. Противоречивые отношения характеризуют слова-связки: *однако, между тем, в то время как, тем не менее..* Причинно-следственные отношения определяются словами: *следовательно, поэтому, благодаря этому, сообразно с этим, вследствие этого, кроме того, к тому же* и т.д. Переход от одной мысли к другой помогают осуществлять связки: *рассмотрим, прежде чем перейти к..., остановимся на..., рассмотрев, перейдем к..., необходимо остановиться на..., необходимо рассмотреть.* Итог, вывод обеспечивают слова и обороты: *итак, таким образом, значит, в заключение отметим, сказанное позволяет сделать выводы, подводя итоги, следует сказать* и др. Не следует использовать местоимение "я", пишут местоимение "мы": *нами установлено, мы приходим к выводу* и т.п.

В заключении подчеркиваем, что ведущими принципами написания научной работы студента являются принципы однозначности мысли, ясности и краткости изложения.

Порядок выполнения реферата

Подготовка письменной работы проводится по определённой схеме:

- Формирование замысла, выбор темы;
- Поиск и отбор материала;
- Группировка и систематизация материала (составление плана);
- Написание текста;
- Обработка рукописи.

На первом этапе студентом самостоятельно выбирается тема реферата в соответствии с собственными интересами. Большую помощь ему в этом может оказать, утверждённый на кафедре, список тем рефератов. Возможен также самостоятельный выбор студентом темы реферата, но обязательно её согласование с преподавателем, ведущим курс «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка».

На втором этапе работа ведётся в библиографических отделах библиотек с каталогами, со справочными изданиями, уточняются места хранения требуемых книг и журналов. При подборе литературы по теме необходима систематическая работа с библиографическими указателями.

По теме реферата иногда бывает удобно начинать знакомство с источниками и литературой не в хронологической последовательности, а в обратном порядке, т. е. сначала изучить работы, вышедшие в последнее время с тем, чтобы, работая по методу «сверху вниз», с максимальной полнотой ознакомиться с существующей историографией темы.

При работе с литературой целесообразно выписывать на отдельных карточках основные положения, примеры, выводы изучаемых источников и литературы, точно указывая их авторов, названия, страницы.

На третьем этапе определяются содержание и структура реферата. Это позволит составить черновой вариант плана, вначале рекомендуется сформировать наиболее важные мысли и логику их изложения, а затем примерно определить основные пункты плана.

После составления плана **на четвертом этапе** рекомендуется определить содержание и логику изложения отдельных вопросов.

На заключительном этапе необходимо обработать подготовленный материал в соответствии с требованиями к оформлению рефератов.

Таким образом, студент составляет план и уточняет круг вопросов, анализирует материал, несёт ответственность за достоверность информации и качество статистической обработки материала.

График консультаций по работам утверждается заведующим кафедрой и вывешивается на видном месте.

Кафедра обязана всемерно содействовать организации по выполнению работы, для этого необходимы постоянные консультации и контроль, выдача заданий, рекомендации источников литературы.

Оформление реферата

Реферат должен быть грамотно написан и правильно оформлен. Текст печатается на бумаге формата А 4, шрифт 14 TimesNewRoman; через 1,5

интервала в редакторе MS Word; Следует соблюдать следующие размеры полей: слева – 30 мм, справа – 10 мм, нижнее (от последней строки текста, примечания, сноски) – 20 мм, верхнее – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25 см.

Каждый студент вправе выбрать любой порядок и оформление работы, но существует определённая устойчивая традиция её формирования. Реферат должен содержать обязательные составные части, располагаемые в следующей последовательности, основными элементами которой являются:

- обложка;
- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть (главы и параграфы);
- заключение;
- список использованной литературы;
- приложения.

Титульный лист является первой страницей научной работы и заполняется по строго определённым правилам.

После титульного листа помещается оглавление с указанием страниц, отражающих начало очередного раздела, подраздела и т.д.

Нумерация страниц производится снизу по центру. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, но номер не проставляется.

Основная часть реферата делится на разделы, подразделы, пункты, подпункты, имеющие многоуровневую нумерацию (раздел 2.1, подраздел 2.1.1, пункт 2.1.1.3).

Заголовки глав, слова «введение», «заключение», «оглавление», «список использованной литературы» располагаются в середине строки без точек и печатаются прописными буквами, переносы слов в заголовках не разрешаются.

Иллюстрации и таблицы имеют сквозную нумерацию и располагаются сразу после обязательной ссылки в тексте или на следующей странице. Иллюстрации должны иметь название, расположенное снизу и, если надо, поясняющие данные. Номер таблицы ставится в правом верхнем углу и сразу под ним по центру – заголовок. Точки в названиях иллюстраций и таблиц не ставятся. Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв. Графу № п/п в таблицу не включать. При переносе таблицы на следующую страницу заголовки граф должны быть продублированы, над ними печатается «Продолжение таблицы» с указанием её номера, заголовков при этом не повторяется. При отсутствии данных в ячейке таблицы ставится прочерк. Если все показатели таблицы выражены в общей единице, то её обозначение помещается в конце заголовка таблицы после запятой. При наличии небольшого по объёму материала нет необходимости включать его в таблицы.

Формулы и уравнения выделяются из текста на отдельную строку и нумеруются в круглых скобках.

Ссылки на авторов обязательны и проставляются по ходу текста либо в квадратных скобках, где значится библиографический номер автора, либо в круглых скобках фамилия, инициалы и год опубликования работы. Если ссылка

даётся на несколько работ одновременно, то описания работ отделяются друг от друга точкой с запятой.

Цитаты следует воспроизводить точно, с сохранением всех особенностей подлинника. Цитируемые фразы заключаются в кавычки. Если в цитате необходимо пропустить часть текста, то на его месте ставится многоточие. При цитировании работы иностранного автора в тексте допускается указание фамилии автора в русской транскрипции.

В список использованной литературы обязательно входят библиографические описания всех документов и изданий, используемых в работе над исследованием и упомянутых в подстрочных примечаниях. Список имеет сквозную нумерацию, все источники расположены по алфавиту фамилий авторов или заглавий (если публикация содержит работы ряда авторов, фамилии которых не выносятся на обложку). В начале списка располагаются издания на русском языке (по алфавиту), затем с продолжением нумерации - издания на иностранном языке (по алфавиту). Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом.

Приложения необходимо оформлять как продолжение научной работы. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь номер в правом верхнем углу, сразу под ним заголовок в середине строки.

Защита реферата

1. Завершённая работа подписывается студентом на титульном листе и представляется на кафедру.

2. Готовясь к защите, студент составляет тезисы выступления, продумывает ответы на возможные вопросы.

3. Защита реферата производится на кафедре физического воспитания в индивидуальном порядке.

4. Время выступления на защите до 5-8 минут.

Постарайтесь докладывать без бумажки (прочитать можно только цель, задачи) – это сформирует о Вас благоприятное впечатление аудитории, создаст представление, что работа выполнена Вами самостоятельно.

В докладе должны быть логические паузы, ударения на наиболее значимых моментах, чтобы мысли слушающих могли следовать за Вашими. Более подробные советы по подготовке к защите и выступлению изложены в приложении.

Критерии оценивания реферата

На «удовлетворительно» (1-4 баллов) оцениваются учебно-исследовательские навыки и умения, освоенные 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.

На «хорошо» (5-7 баллов) оцениваются умения и навыки, освоенные на инициативном уровне активности: во введении – умение четко и грамотно

сформулировать 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.

На «отлично» (8-10 баллов) оценивается работа, выполненная 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.

При публичной защите реферата оцениваются: умение грамотно построить выступление, уложиться в регламент (5-10 мин.), обозначить рассматриваемые проблемы, различные точки зрения, и в т. ч. свою; свободное владение материалом (чтение реферата не допускается); восприятие защиты аудиторией (наличие вопросов, возможная дискуссия, заинтересованное обсуждение и т.д.); ответы на вопросы студентов и преподавателей.

4. Зачет

Пояснительная записка для очной формы обучения

Зачет как форма контроля проводится в конце каждого учебного семестра и предполагает оценку освоения знаний и умений и навыков, полученных в ходе учебного процесса. Метод контроля, используемый на зачете – практический.

Для допуска к зачету студент должен набрать от 51 до 72 баллов. В ходе промежуточной аттестации предусматривается возможность студенту набрать 100 баллов.

для заочной формы обучения

Зачет как форма контроля проводится на первом курсе и предполагает оценку освоения знаний и умений и навыков, полученных в ходе учебного процесса. Промежуточная аттестация предусматривает возможность набрать 100 баллов. Метод контроля, используемый на зачете – письменное и практическое тестирование.

Объектами данной формы контроля выступает компетенция ОК-1. 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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка»

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 компетенций предусмотренных рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка»: общекультурной компетенции (ОК-1): владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры). В рамках осваиваемых компетенций 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

Учебным планом дисциплины для студентов очной формы обучения предусмотрено 62 (практических) часа интерактивных занятий.

Раздел дисциплины	Вид занятия	Кол-во часов
Легкая атлетика	Анализ конкретных ситуаций Мастер-класс	8
Общая физическая подготовка	Ролевая игра.	10
Настольный теннис	Анализ конкретных ситуаций	6
Атлетическая гимнастика	Метод проектов Тренинг «Круговая тренировка»	6
Бадминтон	Анализ конкретных ситуаций	6
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Метод кооперативного обучения.	14
Спортивные игры (футбол)	Метод работы в мини-группах	6
Дартс	Анализ конкретных ситуаций	6
Итого		62

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

Раздел дисциплины	Вид занятия	Кол-во часов
Спортивные игры.	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» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» на практических занятиях используются следующие методы.

- ролевая игра;
- анализ конкретных ситуаций (case-study);
- методы кооперативного обучения;
- метод проектов;
- мастер класс;
- метод работы в мини группах;
- тренинг.

РОЛЕВАЯ ИГРА

Ролевая игра предполагает деятельность студентов в рамках выбранных ими *ролей*, руководствуясь характером своей роли и внутренней логикой среды действия, а не внешним сценарием поведения. Игроки могут свободно импровизировать в рамках выбранных правил, определяя направления и исход игры.

Ролевые игры представляют собой свободный процесс импровизации в рамках ролевых «ограничений», направление которого определяется самими участниками в соответствии с их индивидуальными особенностями.

В ролевой игре ролевые цели игроков могут не совпадать и даже противоречить.

В ролевых играх одну и ту же роль в заданной ситуации могут последовательно проигрывать несколько участников, что позволяет анализировать разные варианты поведения и их эффективность.

Ролевая игра позволяет расширять репертуар поведенческих реакций, развивать профессионально-важные качества личности (креативность, гибкость, способность к эффективному межличностному взаимодействию и т.п.). Однако управление ролевой игрой, анализ ее процесса и результата требует от преподавателя специфических умений и компетентности в психологии групповых процессов. В частности, умение организовывать групповую рефлексию, которой должна завершаться любая ролевая игра, во время которой личные впечатления, переживания и самооценка участников игры соотносятся с впечатлениями, переживаниями и оценками наблюдателей, а так же с объективными результатами игры.

Существенные признаки ролевой игры:

- наличие игровой ситуации;
- набор индивидуальных ролей;
- несовпадение ролевых целей участников игры, принимающих на себя и исполняющих различные роли;
- игровое взаимодействие участников игры;
- проигрывание одной и той же роли разными участниками, многовариативность решений;
- групповая рефлексия процесса и результата.

Этапы подготовки и проведения ролевой игры

1. Этап *планирования* требует от преподавателя определения цели ролевой игры, выбора формы ее проведения, т.е. способа разыгрывания содержания ситуации и действий участников игры, подготовки ее методического оснащения (инструкций, карточек с описаниями ролевых характеристик, оборудования, необходимого для ее проведения).

2. *Доигровой* этап предполагает непосредственное взаимодействие преподавателя с участниками игры с целью их инструктирования, распределения ролей, подготовки пространства для разыгрывания.

3. *Собственно игровой* этап представляет собой погружение в ситуацию и разыгрывание ее участниками в соответствии с их трактовкой ролей и опытом игрового взаимодействия. Этот этап предполагает ротацию в форме поочередного проигрывания участниками одной и той же роли, повторения ситуации с разным составом участников, сменой ролей и т.п.

4. Четвертый этап включает в себя *рефлексию* полученного игроками опыта ролевого взаимодействия по выходу из предложенной ситуации, урегулированию конфликтных отношений, реализации намеченных целей, и

подведение ведущим итогов, выделение наиболее значимых результатов, обобщение, установление взаимосвязей игровой ситуации с реальными жизненными ситуациями и личностными позициями участников.

Преимущество этого метода в том, что каждый из участников может представить себя в предложенной ситуации, ощутить те или иные состояния более реально, почувствовать последствия тех или иных действий и принять решение.

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.

КООПЕРАТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Кооперативное обучение. Технология обучения, при которой студенты должны кооперироваться в рамках учебного процесса.

Кооперироваться в рамках учебного процесса – значит работать вместе, объединяя свои усилия для решения общей задачи, при этом каждый «кооперирующийся» выполняет свою конкретную часть работы. Впоследствии студенты должны обмениваться полученными знаниями. Суть данного метода: «Каждый достигает своих учебных целей лишь в том случае, если другие члены группы достигают своих».

Схема кооперативного обучения, в принципе, достаточно проста. После получения заданий и инструкций от преподавателя студенческая группа разделяется на несколько малых групп. Затем каждая малая группа самостоятельно работает над заданием до тех пор, пока все ее члены разберутся в нем и успешно его выполнят. Результатом кооперативных усилий является общая польза, поскольку успех в выполнении заданий обусловлен характером деятельности каждого члена группы. Очевидно и социальное значение такой модели обучения: акцентируется роль каждого студента в выполнении общей задачи, формируются групповое сознание, позитивная взаимозависимость, коммуникативные навыки.

Особым вариантом кооперативного обучения, является метод проектов (разработка проектов).

МЕТОД ПРОЕКТОВ

Метод проектов. В повышении физической активности студентов играет большую роль применение технологий проектного обучения. Актуальность проектной технологии обусловлена ее методологической значимостью. Знания и умения, необходимые для организации проектной и исследовательской деятельности, станут основой для организации научно-исследовательской деятельности в вузе. Проектная технология на занятиях по физической культуре позволяет строить обучение на активной основе, через целенаправленную деятельность студента, соотносясь с его личным интересом. Составляя проект, он превращается из объекта в субъект обучения, самостоятельно учится и активно влияет на содержание собственного

образования. В этом случае он обучается посредством организации собственной деятельности. Такая работа дает возможность осознать, что занятия по физической культуре развивают не только физически, но и интеллектуально. Проектная деятельность – это создание проблемных ситуаций, активизация познавательной деятельности студентов в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, построения гипотез. Применение исследовательского метода обучения возможно на любом материале. Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность студентов (индивидуальную, парную, групповую), которую они выполняют в отведенное для этой работы время.

Виды проектов

Выделяют четыре основные категории: информационный и исследовательский проект, обзорный проект, продукционный проект, проекты инсценировки. Проекты на занятиях по физкультуре - это проекты по исследованию влияний физической культуры на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

Проектная технология, применяемая в преподавании физической культуры, формирует у студентов следующие компетенции:

- учебно-познавательные (ставится и решается проблема);
- социокультурные (выделение значимости проблемы для человека и общества);
- ценностно-смысловые (в проекте обозначается отношение ученика к проблеме, раскрывается ее ценностный смысл).

Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс более увлекательным для студентов: студенты самостоятельно собирают материал по теме, теоретически обосновывая необходимость выполнения того или иного комплекса физических упражнений или овладения теми или иными физическими умениями и навыками для собственного совершенствования, воспитания волевых качеств. Некоторые проекты становятся интегрированными, охватывают содержание других учебных предметов. У обучающихся при разработке собственного проекта закладываются основы знаний в применении разнообразных методик поддержания здоровья и физического совершенствования. Такой вид работы при отсутствии у студентов учебных пособий формирует и некоторый уровень образованности в области физической культуры, закладывает основы для самообразования, самовоспитания. Информация, самостоятельно добываемая студентами для собственных проектов, позволяет осознать жизненную необходимость приобретаемых на уроках двигательных умений. Студенты, таким образом, становятся компетентными и в теории предмета, что необходимо как условие грамотного исполнения физических упражнений.

Схема проведения проекта

1. Подготовка к проекту

Приступая к созданию учебного проекта, следует соблюдать ряд условий:

- предварительно изучить индивидуальные способности, интересы, жизненный опыт каждого студента;
- выбрать тему проекта, сформулировать проблему, предложить студентам идею, обсудить ее со студентами.

2. Организация участников проекта

Сначала формируются группы студентов, где перед каждым стоит своя задача. Распределяя обязанности, учитываются склонности студентов к логичным рассуждениям, к формированию выводов, к оформлению проектной работы.

3. Выполнение проекта

Этот шаг связан с поиском новой, дополнительной информации, обсуждением этой информации, и ее документированием, выбором способов реализации проекта (это могут быть рисунки, постеры, презентации, кинограммы, викторины и др.).

4. Презентация проекта

Весь отработанный, оформленный материал необходимо представить одноклассникам, защитить свой проект. Для анализа предлагаемой методики обучения важны способы выполнения и представления проекта. На этом этапе ярко выражается специфика преподавания физической культуры. Защита может быть приурочена к «Дню здоровья», либо это может быть рекомендация по организации самостоятельных занятий физической культурой, режима дня и т.п.

5. Подведение итогов проектной работы

Количество шагов – этапов от принятия идеи проекта до его презентации зависит от его сложности. Начало проектной деятельности студентов обычно очень простое – то, что имеет непосредственное значение для каждого из них.

МАСТЕР КЛАСС

Мастер-класс – это особый жанр обобщения и распространения педагогического опыта, представляющий собой фундаментально разработанный оригинальный метод или авторскую методику, опирающийся на свои принципы и имеющий определенную структуру. С этой точки зрения мастер-класс отличается от других форм трансляции опыта тем, что в процессе его проведения идет непосредственное обсуждение предлагаемого методического продукта и поиск творческого решения педагогической проблемы как со стороны участников мастер-класса, так и со стороны Мастера (под Мастером подразумевается педагог, ведущий мастер-класс).

Мастер-класс – это форма занятия, в которой сконцентрированы такие характеристики:

- вызов традиционной педагогике;
- личность учителя с новым мышлением;
- не сообщение новых знаний, а способ самостоятельного их построения с помощью всех участников занятия;

- плюрализм мнений.

Особенности мастер-класса:

1. Новый подход к философии обучения, ломающий устоявшиеся стереотипы.
2. Метод самостоятельной работы в малых группах, позволяющий провести обмен мнениями.
3. Создание условий для включения всех в активную деятельность.
4. Постановка проблемной задачи и решение ее через проигрывание различных ситуаций.
5. Приемы, раскрывающие творческий потенциал, как Мастера, так и участников мастер-класса.
6. Формы, методы, технологии работы должны предлагаться, а не навязываться участникам.
7. Процесс познания гораздо важнее, ценнее, чем само знание.
8. Форма взаимодействия – сотрудничество, сотворчество, совместный поиск.

Следует обратить внимание при подготовке мастер-класса на то, что в технологии его проведения главное – не сообщить и освоить информацию, а передать способы деятельности, будь то прием, метод, методика или технология. Передать продуктивные способы работ – одна из важнейших задач для Мастера. Позитивным результатом мастер-класса можно считать результат, выражающийся в овладении участниками новыми творческими способами решения педагогической проблемы, в формировании мотивации к самообучению, самосовершенствованию, саморазвитию. Это достаточно технологически сложный процесс с определенными требованиями к его организации и проведению.

Требования к организации и проведению мастер-класса

Мастер-класс как локальная технология трансляции педагогического опыта должен демонстрировать конкретный методический прием или метод, методику преподавания, технологию обучения и воспитания. Он должен состоять из заданий, которые направляют деятельность участников для решения поставленной педагогической проблемы, но внутри каждого задания участники абсолютно свободны: им необходимо осуществить выбор пути исследования, выбор средств для достижения цели, выбор темпа работы.

Мастер-класс должен всегда начинаться с актуализации знаний каждого по предлагаемой проблеме, что позволит расширить свои представления знаниями других участников.

Основными элементами технологии проведения мастер – класса, методическими приемами является индукция, самоконструкция, социоконструкция, социализация, афиширование, разрыв, творческое конструирование знания, рефлексия.

Индукция. Системообразующим элементом мастер – класса является проблемная ситуация – начало, мотивирующее творческую деятельность каждого. Это может быть задание вокруг слова, предмета, рисунка,

воспоминания – чаще всего неожиданное для участников, в чем-то загадочное и обязательно личностное. Проблемная ситуация характеризует определенное психическое – вопросное состояние субъекта (участника), возникающее в процессе выполнения такого задания, которое требует открытия новых знаний о предмете, способе или условиях выполнения действий. Вопрос должен занимать, волновать ум исследователя, быть в круге его интересов; представить это неизвестное, показать необходимость работы с ним, определить круг средств, объектов, которые позволят начать работу и через период незнания прийти к открытию, присоединить к имеющемуся знанию новое и поставить иные проблемы для исследования. Такая проблемная ситуация в технологии мастерских называется индуктором (индукцией).

Составляя индуктор, надо соотнести его с чувствами, мыслями, эмоциями, которые он может вызвать у участников.

Индуктор должен настраивать личность на саморазвитие. Если у педагога вообще нет потребности в развитии, то одного индуктора недостаточно, нужна серия мотивационных приемов мастерских по формированию этой потребности. Существуют и другие, не менее значимые потребности: быть личностью, потребность в самоутверждении, общении, самовыражении, эмоциональном насыщении, свободе, эмоциональном контакте и др. Мастер в процессе мастер-класса должен стремиться реализовать все эти потребности, но приоритет отдается развитию потребности саморазвития.

Если подобного интереса нет, Мастеру необходимо направить действия на создание мотива, на обозначение цели и на то, чтобы участники сами открыли, что эта цель для них достижима. Осознание возможности решения проблемы – необходимое средство для стимулирования интереса.

Самоконструкция – это индивидуальное создание гипотезы, решения, текста, рисунка, проекта.

В технологии проведения мастер-класса обычно используется определенный алгоритм поиска решения педагогической проблемы.

Примерный алгоритм проведения мастер-класса:

- выделение проблемы
- панель
- объединение в группы для решения проблемы
- работа с материалом
- представление результатов работы
- обсуждение и корректировка результатов работы

Панель – это этап актуализации знаний в данной проблемной плоскости. Он дает возможность всем желающим высказать свою точку зрения о проблеме, для решения которой и проводится мастер-класс. В ходе обмена мнениями у участников мастер-класса могут возникнуть мысли как в поддержку высказанных идей, так и в их опровержение. Тем самым происходит уточнение и корректировка формулировки проблемы мастер-класса.

Важнейший элемент технологии мастер-класса – групповая работа (малые группы могут определяться Мастером, образовываться стихийно, по инициативе участников). Мастер может корректировать состав групп,

регулируя равновесие методического мастерства и психологических качеств участников (экстра и интравертность, тип мышления, эмоциональность, лидерство и т.д.) Мастер разбивает задание на ряд задач. Группам предстоит придумать способ их решения. Причем, участники свободны в выборе метода, пути поиска, темпа работы. Каждому предоставлена независимость, в выборе пути поиска решения, дано право на ошибку и на внесение корректив. Построение, создание результата группой и есть **социоконструкция**.

Социализация. Всякая деятельность в группе представляет сопоставление, сверку, оценку, коррекцию окружающими его индивидуальными качествами, иными словами, социальную пробу, социализацию.

Когда группа выступает с отчетом о выполнении задачи, важно, чтобы в отчете были задействованы все. Это позволяет использовать уникальные способности всех участников мастер-класса, дает им возможность самореализоваться, что позволяет учесть и включить в работу различные способы познания каждого педагога.

Афиширование – это представление результатов деятельности участников мастер-класса и Мастера (текстов, рисунков, схем, проектов и др.)

Разрыв. Ближе всего отражают смысл этого понятия слова “озарение”, “инсайт”, “понимание”. Понимание различное: себя, других, приема, метода, технологии. Разрыв – это внутреннее осознание участником мастер-класса неполноты или несоответствия старого знания новому, внутренний эмоциональный конфликт, подвигающий к углублению в проблему, к поиску ответа, к сверке нового знания с информационным источником. Это то, что в других формах трансляции педагогического опыта преподносится учителю, а здесь он запрашивает сам, ищет самостоятельно, иногда с помощью Мастера, коллеги, участника мастер-класса. Такой же процесс можно наблюдать в лабораториях ученого, исследователя, когда длительный поиск приводит их не только к накоплению информации по изучаемому вопросу, но и к иному пониманию, а порой и к разрыву со старой теорией, старым обоснованием.

Рефлексия – последний и обязательный этап – отражение чувств, ощущений, возникших у участников в ходе мастер-класса. Это богатейший материал для рефлексии самого Мастера, для усовершенствования им конструкции мастер-класса, для дальнейшей работы.

В форме мастер-класса можно продемонстрировать:

- программу (сложный, долговременный путь);
- отдельные формы работы, которые использует в своей деятельности педагог;
- методы работы;
- инновационные моменты деятельности;

Формы:

Лекция.

Практическое занятие.

Интегрированное занятие (лекционно-практическое).

Например:

Т – П – Т

Теория – практика – теория.

Цель 1 (теоретического) этапа: осветить авторскую программу.

Цель 2 (практического) этапа: показать формы и методы осуществления программы (показать работу, а не результат работы).

3 этап теоретический: в форме ответов и вопросов (если проходит активно, мастер-класс результативен).

Распределение времени на этапах:

1. – 30 минут.

2. – 60 минут.

3. – 30 минут.

Позиция Мастера

При подготовке и проведении мастер-класса важно не только придерживаться вышеописанного алгоритма, но и правильно определить собственную позицию Мастера.

Позиция Мастера – это, прежде всего, позиция консультанта и советника, помогающего организовать учебную работу, осмыслить наличие продвижения в освоении способов деятельности.

Проводя мастер-класс, Мастер никогда не стремится просто передать знания. Он старается задействовать участников в процесс, сделать их активными, разбудить в них то, что скрыто даже для них самих, понять и устранить то, что ему мешает в саморазвитии. Все задания Мастера и его действия направлены на то, чтобы подключить воображение участников, создать такую атмосферу, чтобы они проявили себя как творцы.

Мастер создает атмосферу открытости, доброжелательности, сотворчества в общении.

Мастер работает вместе со всеми, он равен участнику мастер-класса в поиске знаний и способов деятельности.

Мастер исключает официальное оценивание работы участников мастер-класса, но через социализацию, афиширование работ дает возможность для самооценки педагога, его самокоррекции.

Во взаимоотношениях с коллегами Мастер должен применять определенный стиль, проявляя свои личностные качества: коммуникативность, общекультурное развитие, интеллигентность, взгляды, убеждения, мировоззрение, характер, волю, темперамент и др.

Авторские технологии, представляемые в рамках мастер-класса, не обладают свойством фотографической воспроизводимости; однако каждая из них несет идейный заряд, обладает множеством воспроизводимых деталей, приемов, элементов учительского мастерства. Это личностно-процессуальная, аффективная инфраструктура авторской технологии очень трудно фиксируется на бумаге, но она передается путем примера, подражания через:

– речь и голос (тон, сила, выразительность, дикция, интонация, техника речи);

– мимику и жест, управление эмоциями, чтение эмоционального состояния на лице; пантомимику (осанка, умение стоять, сидеть, наблюдать за поведением участников);

- умение сосредоточиться на предмете разговора, владение мнемотехникой, аутогенной тренировкой, отсутствие скованности;
- искусство общения: психологическая избирательность, способность к педагогическому вниманию, эмпатия;
- педагогическую импровизацию: умение работать по плану “в голове”, привлекать личный опыт, управлять незапланированными ситуациями;
- психологическую зоркость, умение вычислять “гениев” и поддерживать “отстающих”;
- коммуникативную культуру, умение вести диалог, дискуссию;
- чувство времени.

Критерии качества подготовки и проведения мастер-класса

1. **Презентативность.** Выраженность инновационной идеи, уровень ее представленности, культура презентации идеи, популярность идеи в педагогике, методике и практике образования.
2. **Эксклюзивность.** Ярко выраженная индивидуальность (масштаб и уровень реализации идеи). Выбор, полнота и оригинальность решения инновационных идей.
3. **Прогрессивность.** Актуальность и научность содержания и приемов обучения, наличие новых идей, выходящих за рамки стандарта и соответствующих тенденциям современного образования и методике обучения предмета; способность не только к методическому, но и к научному обобщению опыта.
4. **Мотивированность.** Наличие приемов и условий мотивации, включение каждого в активную творческую деятельность по созданию нового продукта деятельности на занятии.
5. **Оптимальность.** Достаточность используемых средств на занятии, их сочетание, связь с целью и результатом (промежуточным и конечным)
6. **Эффективность.** Результативность, полученная для каждого участника мастер-класса. Каков эффект развития? Что это дает конкретно участникам? Умение адекватно проанализировать результаты своей деятельности.
7. **Технологичность.** Четкий алгоритм занятия (фазы, этапы, процедуры), наличие оригинальных приемов актуализации, проблематизации (“разрыва”), приемов поиска и открытия, удивления, озарения, рефлексии (самоанализа, самокоррекции).
8. **Артистичность.** Возвышенный стиль, педагогическая хоризма, способность к импровизации, степень воздействия на аудиторию, степень готовности к распространению и популяризации своего опыта.
9. **Общая культура.** Эрудиция, нестандартность мышления, стиль общения, культура интерпретации своего опыта.

Использование данных методических рекомендаций позволит, на наш взгляд, обеспечить качественную подготовку и эффективное проведение мастер-классов в рамках распространения педагогического опыта работников образовательной системы.

РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ

Работа в малых группах – это одна из самых популярных стратегий, так как она дает всем студентам (в том числе и стеснительным) возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия). Все это часто бывает невозможно в большом коллективе. При организации групповой работы, следует обращать внимание на следующие ее аспекты. Нужно убедиться, что студенты обладают знаниями и умениями, необходимыми для выполнения группового задания. Нехватка знаний очень скоро даст о себе знать – студенты не станут прилагать усилий для выполнения задания. Надо стараться сделать свои инструкции максимально четкими. Маловероятно, что группа сможет воспринять более одной или двух, даже очень четких, инструкций за один раз, поэтому надо записывать инструкции на карточках. Надо предоставлять группе достаточно времени на выполнение задания.

ТРЕНИНГ

Тренинг - форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении. Достоинством тренинга является то, что он обеспечивает активное вовлечение всех участников в процесс обучения.

Требования к проведению тренинга:

- оптимальное количество участников тренинга 20-25 человек;
- соответствующее по размерам количеству участников тренинга помещение;
- обязательность ознакомления участников в начале любого занятия тренинга с целями и задачами данного занятия;
- проведение на первом занятии тренинга упражнения «знакомство» и принятие «соглашения» - правил работы группы;
- создание дружелюбной доверительной атмосферы и ее поддержание в течение всего тренинга;
- вовлечение всех участников в активную деятельность на протяжении всего тренинга;
- уважение чувств и мнений каждого участника;
- поощрение участников тренинга;
- подведение участников тренером (преподавателем) к достижению поставленной перед ними цели занятия, не навязывая при этом своего мнения;
- обеспечение тренером соблюдения временных рамок каждого этапа тренинга;
- обеспечение эффективного сочетания теоретического материала и интерактивных упражнений;
- обязательность подведения итогов тренинга по его окончании.

Преподаватель-тренер должен владеть психолого-педагогическими знаниями и умело применять их в учебном процессе, владеть методами получения, накопления и преподнесения информации участникам, влияния на

их поведение и отношения. Преподаватель-тренер должен знать цели и задачи, методы и способы обучения, источники информации, профилактические образовательные программы. Итоги подводятся в конце любого занятия, тренинга. Данная процедура рассчитана на то, чтобы участники поделились своими впечатлениями, ощущениями, высказали свои пожелания. Подведение итогов можно проводить в виде заполнения анкет. Тренер может спросить участников, что нового они узнали, что было для них интересно, полезно, предложить вспомнить, какие упражнения они выполняли, таким образом, закрепляя пройденный материал.

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.

- соревнование 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 исказить 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

Легкая атлетика

1. *Анализ конкретных ситуаций, направленный на совершенствование техники по легкой атлетике.*

Использование на занятиях анализа конкретных ситуаций по совершенствованию техники в легкой атлетике позволяет повысить уровень знаний и умений по данному разделу.

Преподавателем сообщается содержание задачи учебного занятия: совершенствование конкретного легкоатлетического упражнения или техники его выполнения. Затем, с помощью показа и рассказа у обучаемых создается представление об основных условиях его правильного выполнения. Преподаватель акцентирует внимание студентов на анализе конкретной ситуации при выполнении определенного легкоатлетического упражнения или его техники.

2. *Проведение мастер-класса на предмет передачи передового опыта в данном виде спорта.*

Во время проведения мастер-класса создаются условия, позволяющие всем студентам участвовать в активной деятельности. Идеей данного метода является постановка проблемной задачи и решение ее через проигрывание разнообразных ситуаций, при этом процесс познания гораздо важнее и ценнее, чем само знание. Более того, формы, методы и технологии работы со студентами должны предлагаться, а не навязываться им.

Общая физическая подготовка

Использование ролевой игры позволяет совершенствовать знания и умения по проведению вводной части учебно-тренировочного занятия.

Первоначально студенты должны овладеть гимнастической терминологией и владеть методикой построения вводной части учебно-тренировочного занятия (последовательность выполнения вводной части занятия).

Для определения качества выполнения вводной части учебно-тренировочного занятия, она оценивается студентами друг у друга. Один из студентов проводит вводную часть занятия, остальные студенты оценивают правильность проведения.

При подготовке к проведению вводной части учебно-тренировочного занятия студент пишет план-конспект разминки.

Критерии оценивания проведения вводной части учебно-тренировочного занятия

Критерии	Баллы
Команды подаются четко, громко, без терминологических ошибок. Упражнения подобраны в соответствии с задачей занятия. При перестроении использует эффективные и рациональные способы.	1

Команды подаются, но тихо и с ошибками. Разминочные упражнения подобраны верно, но не в достаточном количестве. При перестроении путается в терминологии.	0,5
Команды не подаются вообще. Разминочные упражнения не соответствуют задаче занятия. Перестроения не использует вообще.	0

Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

Использование кооперативного метода по совершенствованию технических и тактические приемы по видам спорта, методикой их судейства.

Учебная группа делится на две подгруппы. Перед студентами ставится задача: совершенствовать определенные технические или тактические приемы по видам спорта. В подгруппах осуществляется выполнение конкретных технических или тактических приемов. Под руководством преподавателя и самих студентов осуществляется контроль за правильностью их выполнения. Кроме этого, каждый студент должен иметь практику судейства. Рекомендуется проводить разбор спорных ситуаций в судействе по видам спорта.

Спортивные игры (футбол)

Метод работы в мини группах используется с целью совершенствования техники и тактики игры в футбол.

Вначале преподаватель сообщает содержание учебной задачи: совершенствовать определенные технические или тактические приемы. Учебная группа подразделяется на две подгруппы, каждая из которых под руководством преподавателя выполняют определенные технические или тактические приемы, подводящие упражнения. Состав пар периодически меняется, поэтому контроль качества усвоения ориентировочной основы действия у каждого из обучаемых осуществляется несколькими студентами.

Дартс

Анализ конкретных ситуаций, направленный на совершенствование техники игры в дартс.

Использование на занятиях анализа конкретных ситуаций по совершенствованию техники игры в дартс 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 приемов в дартс. 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.

Настольный теннис

Анализ конкретных ситуаций, направленный на совершенствование техники игры в настольный теннис.

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

Во время проведения учебного занятия преподаватель акцентирует внимание студентов на анализе конкретной ситуации при выполнении определенных технических приемов в настольном теннисе. Студентам предлагается воспроизвести данную ситуацию, провести разбор и его анализ. Кроме этого, студентам предлагается при проведении судейства, провести анализ определенных ситуаций, при которых возникают спорные вопросы.

Атлетическая гимнастика

1. Метод проектов на предмет оптимизации учебного занятия.

У студентов первоначально формируются представления о проведении занятий, их целях и т.д. Далее им предлагается спроектировать занятие (подготовить продуманный и обоснованный план занятия), отвечающее определенным целям. При работе в тренажерном зале такие проектные занятия позволяют студентам более полно понять не только структуру занятия, но и понять, для чего необходимы те или иные упражнения, и какое воздействие они оказывают на организм.

2. Тренинг «Круговая тренировка» для совершенствования физических качеств.

При проведении тренинга «Круговая тренировка» студентам рекомендуется ознакомиться с методом круговой тренировки и разновидностями его проведения.

В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важных задач преподавателя заключается в моделировании специальных

комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а также в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях физической культуры. Под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. Создание определенной модели физического развития для формирования и совершенствования двигательных навыков, которые воспитываются во взаимодействии и единстве, повышает устойчивость организма к нагрузкам, что в конечном итоге способствует их положительному переносу, расширяет сферу двигательных возможностей человека. При моделировании круговой тренировки используются физические упражнения, связанные с развитием силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости.

Этот метод позволяет студентам самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка».

Бадминтон

Анализ конкретных ситуаций, направленный на совершенствование техники игры в бадминтон.

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

Во время проведения учебного занятия преподаватель концентрирует внимание студентов на анализе конкретной ситуации при выполнении определенных технических и тактических приемов в бадминтоне. Студентам предлагается воспроизвести данную ситуацию, провести разбор и его анализ. Кроме этого, студентам предлагается во время судейства, подвергать анализу 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 ролевой игры

Критерий	Балл
Принимает активное участие в работе группы, предлагает собственные варианты решения проблемы, выступает с рекомендациями по рассматриваемой проблеме либо дополняет ответчика; демонстрирует предварительную информационную готовность в игре	1,0
Принимает участие в работе группы, однако предлагает не аргументированные, не подкрепленные фактическими данными решения; демонстрирует слабую	0,5

информационную готовность	
Не принимает участия в работе группы, не высказывает никаких суждений, не выступает; демонстрирует полную неосведомленность по сути изучаемой проблемы.	0

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

Критерии оценивания работы студента на занятиях с использованием метода кооперативного обучения

Критерий	Балл
Активно участвует в работе группы, обладает высоким уровнем владения техническими и тактическими приемами	1,0
Участвует в работе группы, демонстрирует слабый уровень владения техническими и тактическими приемами	0,5
Не принимает участия в работе группы, проявляет пассивность, не владеет техническими и тактическими приемами	0

Критерии оценивания работы студента на занятиях с использованием метода проектов

Критерий	Балл
Активно участвует в создании проекта. Демонстрирует высокий уровень знаний и умение его применения на практике.	1,0
Участвует в создании проекта. Демонстрирует средний уровень знаний. Не обладает достаточным умением применения имеющихся знаний на практике.	0,5
Не участвует в создании проектов. Не обладает ни знаниями, ни умениями для применения их на практике.	0

Критерии оценивания работы студента на занятиях с использованием мастер класс

Критерий	Балл
Активно участвует в мастер класс. Заинтересован в самосовершенствовании. Демонстрирует высокий уровень овладения двигательными действиями.	1,0
Участвует в мастер классе. Проявляет средний уровень заинтересованности. Демонстрирует средний уровень овладения двигательными действиями.	0,5
Пассивен при проведении мастер класса. Не проявляет заинтересованности в самосовершенствовании. Демонстрирует низкий уровень овладения двигательными действиями.	0

**Критерии оценивания работы студента на занятиях с использованием
метод работы в мини группах**

Критерий	Балл
Активно участвует в работе мини группы. Демонстрирует высокий уровень овладения двигательными действиями.	1,0
участвует в работе мини группы. Демонстрирует слабый уровень овладения двигательными действиями.	0,5
Не принимает участия в работе мини группы. Демонстрирует пассивное отношение к занятиям.	0

**Критерии оценивания работы студента на занятиях
с использованием тренинга**

Критерий	Балл
Активно участвует в тренинге. Предлагает свои варианты решения проблемы, выступает с рекомендациями по рассматриваемой проблеме	1,0
Участвует в тренинге, однако предлагает не аргументированные, не подкрепленные фактическими данными решения; демонстрирует слабую информационную готовность	0,5
Не принимает участия в тренинге.	0

Методические указания к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка»

Самостоятельная работа проводится с целью углубления знаний по дисциплине и предусматривает: чтение студентами рекомендованной литературы и усвоение теоретического и практического материалов 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.

Формами контроля являются: письменное и практическое тестирование, 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.

Задания для закрепления и систематизации знаний включают в себя перечень тем рефератов, а также рекомендации по подготовке реферата.

Самостоятельная работа студентов позволяет сформировать у них общекультурную компетенцию (ОК-1): владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни и физической культуры):

- 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.	Теоретический	24	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации, подготовка заключения по обзору.	Письменное тестирование
2	Практический	290		
2.1.	Общая физическая подготовка	72	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
2.2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	148	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Ознакомление с официальными правилами, овладение жестами судей.	Практическое тестирование
2.3.	Бадминтон	70	Работа с учебной литературой. Поиск и обзор научных публикаций, электронных источников информации. Ознакомление с официальными правилами, овладение жестами судей.	Практика судейства
Итого		314		

2. Задания самостоятельной работы для закрепления и систематизации знаний

2.1. Подготовка реферата

Реферат (от лат. *refero* «сообщаю») – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме.

Это самостоятельная научно – исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематический характер. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему для реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко её изучить.

2.2. Этапы работы над рефератом

Выбор темы:

1. Быстрота и методы ее совершенствования.
2. Выносливость и методы ее совершенствования.
3. Гибкость и методы ее совершенствования.
4. История, современное состояние и перспективы развития бадминтона.
5. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.
6. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
7. Круговая тренировка в совершенствовании физических качеств.
8. Ловкость и методы ее совершенствования.
9. Методика судейства соревнований по бадминтону.
10. Методика судейства соревнований по баскетболу.
11. Методика судейства соревнований по волейболу.
12. Методы обучения игре в бадминтон.
13. Методы обучения игре в баскетбол.
14. Методы обучения игре в волейбол.
15. Сила и методы ее совершенствования.
16. Современные тенденции развития баскетбола.
17. Современные тенденции развития волейбола.
18. Современные тенденции развития тактики бадминтона.
19. Средства обучения технике и тактике игры в бадминтон и ее совершенствование.
20. Средства обучения технике и тактике игры в баскетбол и ее совершенствование.
21. Средства обучения технике и тактике игры в волейбол и ее совершенствование.
22. Характеристика бадминтона как вида спорта и средства физического воспитания.

23. Характеристика баскетбола как вида спорта и средства физического воспитания.

24. Характеристика волейбола как вида спорта и средства физического воспитания.

25. Характеристика различных способов ударов в бадминтоне.

2.3. Общие требования, порядок выполнения и защиты реферата

Слово «реферат» в переводе с латинского означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы. Реферат – это не только пересказ прочитанного, но и анализ, обобщение и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему.

Общие положения

Цели подготовки реферата:

4. Систематизация и углубление теоретических и практических знаний в данной области.

5. Приобретение навыков самостоятельной работы.

6. Овладение методиками исследования, обобщения, логического изложения материала.

Общие требования к подготовке рефератов:

- целевая направленность;
- чёткость построения;
- логическое изложение материала;
- глубина и полнота освещения вопросов;
- убедительность аргументации;
- краткость и точность формулировок;
- конкретность изложения результатов;
- доказательность выводов и рекомендаций;
- грамотное оформление.

Тематика рефератов разрабатывается кафедрой исходя из актуальности и соответствия достижениям науки и практики.

Структура реферата

Реферат состоит из:

- титульного листа;
- содержания;
- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы;
- приложения.

Требования к структурным элементам реферата

Введение. Опыт работы показывает, что введение представляет собой наиболее ответственную часть реферата, поскольку содержит в сжатой форме все фундаментальные положения, обоснованию которых посвящена работа.

Любое научное исследование начинается с обоснования выбранной темы, его актуальности. Под *актуальностью исследования* понимается *степень его важности в данный момент для решения данной проблемы, задачи или вопроса*. Актуальность – современность и социальная значимость, обоснование актуальности темы должно содержать объяснение того, почему к данной теме целесообразно обратиться именно сейчас, какова научная и практическая необходимость, в каком состоянии находятся современные научные представления о предмете исследования.

Цель формулируется, исходя из названия Вашей работы, формулировка задач исследования строится на основе пунктов представленного плана. Это делается в форме перечисления: изучить..., рассмотреть..., разработать..., выявить..., осуществить..., применить..., выработать..., описать..., установить..., выяснить..., сформировать..., исследовать..., показать..., сравнить..., обобщить..., систематизировать..., проанализировать..., выделить..., конкретизировать... и т.д. Формулировки задач необходимо делать как можно тщательнее, поскольку описание решений этих задач должно составить содержание глав научной работы. *Заголовки глав рождаются именно из формулировок задач исследования.*

После формулировки цели и задач исследования строится научная гипотеза – научное предположение, предвидение результата конца работы. Следует иметь в виду, что выдвинутая автором гипотеза может не подтвердиться. Поэтому изначально гипотезу следует построить так, чтобы было несколько вариантов, т.е. создать многоаспектную научную гипотезу, охватывающую разные стороны (аспекты) явления или процесса. Вот тогда в заключительной части и выводах можно будет четко сказать: то-то получилось, и вот почему, а то-то – нет, это ошибка, и ее следует повторять в дальнейших исследованиях. Таким образом, выявлять отрицательные результаты нужно, т.к. это предостерегает других исследователей от ошибочных вариантов.

Обязательным элементом введения является указание на методы исследования, которые служат инструментом в добывании фактического материала (наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент, абстрагирование, анализ, синтез, моделирование, аналогия, исторический метод, логический метод, идеализация, формализация, аксиоматический).

В конце вводной части желательно раскрыть структуру работы, т.е. дать перечень ее структурных элементов и обосновать логическую последовательность их расположения.

Объем введения 1-2 страницы.

Основная часть. Если реферат содержит 2-3 раздела, то в конце каждого раздела даются выводы. Между разделами реферата должна быть логическая связь и последовательное развитие основной идеи работы.

Заключение. В нём излагаются теоретические и практические выводы и рекомендации. Они должны быть краткими и чёткими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности разработок. Пишутся они в тезисной форме по пунктам и обязательно должны

быть увязаны с поставленными в работе целью и задачами. Объем заключения 1-2 страницы.

Приложения включают вспомогательный материал (промежуточные расчёты, таблицы, цифровые данные, инструкции и т.д.).

Графический материал включает: схемы, графики, рисунки.

Объём работы должен составлять 20-25 машинописных страниц: введение – 1-2 страницы, заключение – 1-2 страницы, список цитируемой литературы – 8-10 источников), остальной объём приходится на основную часть.

Стиль работы. Методика изложения студенческой работы может быть различной – описательной, в виде развернутого доказательства выдвинутой гипотезы, хронологического изложения фактов и т.п. Методика подачи материала раскрывает профессиональную подготовленность автора, его общую культуру характеризует уровень языка и стиля.

Стилистические требования, предъявляемые к студенческой работе, складываются из двух составляющих – требований современного русского литературного языка и требований так называемого академического этикета – научной речи.

Характерной особенностью языка письменной научной речи является формально-логический способ изложения материала. Он сводится к построению изложения в форме рассуждений и доказательств, к смысловой законченности и связанности текста. Такой способ изложения материала достигается с помощью специальных языковых средств.

В качестве первого среди таких средств следует назвать функциональные связки – преимущественно вводные слова и обороты. На последовательность развития мысли указывают слова: *прежде всего, вначале, затем, во-первых, во-вторых, значит, итак* и т. п. Противоречивые отношения характеризуют словосвязки: *однако, между тем, в то время как, тем не менее..* Причинно-следственные отношения определяются словами: *следовательно, поэтому, благодаря этому, сообразно с этим, вследствие этого, кроме того, к тому же* и т.д. Переход от одной мысли к другой помогают осуществлять связки: *рассмотрим, прежде чем перейти к..., остановимся на..., рассмотрев, перейдем к..., необходимо остановиться на..., необходимо рассмотреть.* Итог, вывод обеспечивают слова и обороты: *итак, таким образом, значит, в заключение отметим, сказанное позволяет сделать выводы, подведя итоги, следует сказать* и др. Не следует использовать местоимение "я", пишут местоимение "мы": *нами установлено, мы приходим к выводу* и т.п.

В заключении подчеркиваем, что ведущими принципами написания научной работы студента являются принципы однозначности мысли, ясности и краткости изложения.

Порядок выполнения реферата

Подготовка письменной работы проводится по определённой схеме:

- Формирование замысла, выбор темы;
- Поиск и отбор материала;
- Группировка и систематизация материала (составление плана);

- Написание текста;
- Обработка рукописи.

На первом этапе студентом самостоятельно выбирается тема реферата в соответствии с собственными интересами. Большую помощь ему в этом может оказать, утверждённый на кафедре, список тем рефератов. Возможен также самостоятельный выбор студентом темы реферата, но обязательно её согласование с преподавателем, ведущим курс «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка».

На втором этапе работа ведётся в библиографических отделах библиотек с каталогами, со справочными изданиями, уточняются места хранения требуемых книг и журналов. При подборе литературы по теме необходима систематическая работа с библиографическими указателями.

По теме реферата иногда бывает удобно начинать знакомство с источниками и литературой не в хронологической последовательности, а в обратном порядке, т. е. сначала изучить работы, вышедшие в последнее время с тем, чтобы, работая по методу «сверху вниз», с максимальной полнотой ознакомиться с существующей историографией темы.

При работе с литературой целесообразно выписывать на отдельных карточках основные положения, примеры, выводы изучаемых источников и литературы, точно указывая их авторов, названия, страницы.

На третьем этапе определяются содержание и структура реферата. Это позволит составить черновой вариант плана, вначале рекомендуется сформировать наиболее важные мысли и логику их изложения, а затем примерно определить основные пункты плана.

После составления плана **на четвертом этапе** рекомендуется определить содержание и логику изложения отдельных вопросов.

На заключительном этапе необходимо обработать подготовленный материал в соответствии с требованиями к оформлению рефератов.

Таким образом, студент составляет план и уточняет круг вопросов, анализирует материал, несёт ответственность за достоверность информации и качество статистической обработки материала.

График консультаций по работам утверждается заведующим кафедрой и вывешивается на видном месте.

Кафедра обязана всемерно содействовать организации по выполнению работы, для этого необходимы постоянные консультации и контроль, выдача заданий, рекомендации источников литературы.

Оформление реферата

Реферат должен быть грамотно написан и правильно оформлен. Текст печатается на бумаге формата А 4, шрифт 14 TimesNewRoman; через 1,5 интервала в редакторе MS Word; Следует соблюдать следующие размеры полей: слева – 30 мм, справа – 10 мм, нижнее (от последней строки текста, примечания, сноски) – 20 мм, верхнее – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25 см.

Каждый студент вправе выбрать любой порядок и оформление работы, но существует определённая устойчивая традиция её формирования. Реферат

должен содержать обязательные составные части, располагаемые в следующей последовательности, основными элементами которой являются:

- обложка;
- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть (главы и параграфы);
- заключение;
- список использованной литературы;
- приложения.

Титульный лист является первой страницей научной работы и заполняется по строго определённым правилам.

После титульного листа помещается оглавление с указанием страниц, отражающих начало очередного раздела, подраздела и т.д.

Нумерация страниц производится снизу по центру. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, но номер не проставляется.

Основная часть реферата делится на разделы, подразделы, пункты, подпункты, имеющие многоуровневую нумерацию (раздел 2.1, подраздел 2.1.1, пункт 2.1.1.3).

Заголовки глав, слова «введение», «заключение», «оглавление», «список использованной литературы» располагаются в середине строки без точек и печатаются прописными буквами, переносы слов в заголовках не разрешаются.

Иллюстрации и таблицы имеют сквозную нумерацию и располагаются сразу после обязательной ссылки в тексте или на следующей странице. Иллюстрации должны иметь название, расположенное снизу и, если надо, поясняющие данные. Номер таблицы ставится в правом верхнем углу и сразу под ним по центру – заголовок. Точки в названиях иллюстраций и таблиц не ставятся. Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв. Графу № п/п в таблицу не включать. При переносе таблицы на следующую страницу заголовки граф должны быть продублированы, над ними печатается «Продолжение таблицы» с указанием её номера, заголовок при этом не повторяется. При отсутствии данных в ячейке таблицы ставится прочерк. Если все показатели таблицы выражены в общей единице, то её обозначение помещается в конце заголовка таблицы после запятой. При наличии небольшого по объёму материала нет необходимости включать его в таблицы.

Формулы и уравнения выделяются из текста на отдельную строку и нумеруются в круглых скобках.

Ссылки на авторов обязательны и проставляются по ходу текста либо в квадратных скобках, где значится библиографический номер автора, либо в круглых скобках фамилия, инициалы и год опубликования работы. Если ссылка даётся на несколько работ одновременно, то описания работ отделяются друг от друга точкой с запятой.

Цитаты следует воспроизводить точно, с сохранением всех особенностей подлинника. Цитируемые фразы заключаются в кавычки. Если в цитате необходимо пропустить часть текста, то на его месте ставится многоточие. При

цитировании работы иностранного автора в тексте допускается указание фамилии автора в русской транскрипции.

В список использованной литературы обязательно входят библиографические описания всех документов и изданий, используемых в работе над исследованием и упомянутых в подстрочных примечаниях. Список имеет сквозную нумерацию, все источники расположены по алфавиту фамилий авторов или заглавий (если публикация содержит работы ряда авторов, фамилии которых не выносятся на обложку). В начале списка располагаются издания на русском языке (по алфавиту), затем с продолжением нумерации - издания на иностранном языке (по алфавиту). Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом.

Приложения необходимо оформлять как продолжение научной работы. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь номер в правом верхнем углу, сразу под ним заголовок в середине строки.

Защита реферата

Завершённая работа подписывается студентом на титульном листе и представляется на кафедру.

Готовясь к защите, студент составляет тезисы выступления, продумывает ответы на возможные вопросы.

Защита реферата производится на кафедре физического воспитания в индивидуальном порядке.

Время выступления на защите до 5-8 минут.

Постарайтесь докладывать без бумажки (прочитать можно только цель, задачи) – это сформирует о Вас благоприятное впечатление аудитории, создаст представление, что работа выполнена Вами самостоятельно.

В докладе должны быть логические паузы, ударения на наиболее значимых моментах, чтобы мысли слушающих могли следовать за Вашими. Более подробные советы по подготовке к защите и выступлению изложены в приложении

Ошибки, которые чаще всего допускают студенты при написании рефератов

Наиболее типичной ошибкой, встречающейся в рефератах, является широкое толкование темы. Студент при этом пытается охватить все её аспекты и включает в план реферата множество вопросов, не относящихся к изучаемой теме.

Мало внимания уделяется обоснованию актуальности выбранной темы исследования, анализу научной литературы. Слабой стороной реферата является отсутствие связи между составными её частями, недостаточная последовательность изложения, описательность и отсутствие анализа событий и явлений. Выводы нередко повторяют тезисные положения плана работы или заменяются перечнем изложения фактов.

Встречаются недостатки и в оформлении работы:

- Нет соответствия страниц текста со страницами, указанными в оглавлении.

- При изложении теоретической части (обзор литературы) нет указаний или ссылок на авторов.
- Неправильно оформляется список цитируемой литературы.
- Не расшифровываются таблицы, диаграммы, рисунки.

3. Задания самостоятельной работы для формирования умений

Задания по совершенствованию игре волейбол

Правила соревнований по волейболу. Совершенствование техники стоек, перемещение и остановок. Индивидуальные упражнения с мячом и без мяча на месте. Индивидуальные упражнения в движении и после перемещения, у стенки, ОФП и СФП волейболиста. Совершенствование техники нижней прямой подачи у стенки, в парах. Совершенствование техники НПП через сетку. Совершенствование техники ПМДРС в упражнения в парах, на месте. Совершенствование техники нижней боковой подачи у стенки и в парах. Совершенствование техники НБП через сетку. Совершенствование ПМДРС в парах, в движении и после перемещения. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники ПДРСв – групповые упражнения на месте. Совершенствование 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 технике 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. Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование тактики нападения через связующего игрока передней зоны. Совершенствование техники ВПМ и НПМ, парные и групповые упражнения на месте и после перемещения у стенки и на площадке. Совершенствование тактики защиты углом назад. Совершенствование техники ВПМ и НПМ после НПП и НБП. Совершенствование тактики нападения и защиты. Совершенствование техники 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.

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
- 10. Верхний прием мяча
- 11. Нижний прием мяча

СФП
ВПМ
НПМ

Задания по совершенствованию игре баскетбол

Правила соревнований по баскетболу. Совершенствование индивидуальной техники игры в нападении. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование техники бросков в кольцо с места с одной руки. Совершенствование техники бросков в движении. Совершенствование индивидуальной техники игры в защите. Совершенствование бросков с места и в движении. Совершенствование скоростной выносливости. Совершенствование 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. Разыгрывание спорного мяча. Совершенствование передвижений приставными шагами в защитной стойке. Совершенствование 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. Совершенствование 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.

Задания по воспитанию и совершенствованию физических качеств

Составление комплекса упражнений для совершенствования отдельных групп мышц. Воспитание физических качеств: выносливость, гибкость, скоростные и координационные способности, сила.

Задания по обучению и совершенствованию игре бадминтон

Овладение основной стойке бадминтониста. Овладение коротким ударом справа и слева. Овладение подаче на «ближнюю» линию, коротких подач на ближнюю линию закрытой стороной ракетки, высокодалеких подач на дальнюю линию открытой стороной ракетки. Овладение атакующим ударом со средней зоны площадки. Овладение техникой перемещения и техникой

владения ракеткой. Овладение тактическими действиями в нападении и в защите в парных и одиночных играх. Овладение методикой судейства соревнований по бадминтону.

4. Задания для самостоятельного контроля знаний

Тесты для самоконтроля по практическому разделу

1. Высота мужской сетки в волейболе:

- а) 2 м47 см
- б) 2 м36 см
- в) 2 м43 см
- г) 2 м45 см

2. Ширина зоны нападения в волейболе:

- а) 2,5 метра
- б) 2 метра
- в) 3 метра
- г) 4 метра

3. Общая физическая подготовка – это:

- а) целенаправленный процесс, направленный на подготовку обучаемого к выполнению конкретной работы
- б) учебный процесс, направленный на развитие функциональных возможностей организма, двигательных качеств, умений и навыков
- в) степень напряжения, которое испытывает человек при воздействии на него физическими и психофизиологическими нагрузками
- г) один из видов количественной характеристики учебного процесса, представленного в виде отношения педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия

4. Число игроков в баскетболе:

- а) 5 чел
- б) 6 чел
- в) 7 чел
- г) 8 чел

5. В баскетболе на атаку кольца соперника команде дается:

- а) 30 сек
- б) 28 сек
- в) 24 сек
- г) 25 сек

6. Куда направлена головка ракетки?

- а) вверх
- б) горизонтально
- в) вниз

7. Высота баскетбольного кольца:

- а) 2 м70 см
- б) 3 м05 см
- в) 3 м10 см
- г) 3 м15 см

8. В баскетболе, чтобы вывести мяч из своей зоны команде дается:

- а) 10 сек
- б) 8 сек
- в) 12 сек
- г) 3 сек

9. В волейболе либеро – это:

- а) игрок противоположной команды
- б) нападающий
- в) защитник
- г) запасной

10. Регулирование нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений зависит от:

- а) содержания самого упражнения и интервалов отдыха между упражнениями
- б) изменения таких показателей как: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуда движения, характер движения, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями
- в) исходного положения, с которого начинается упражнение и продолжительность его выполнения, амплитуды движения
- г) задач, стоящих перед занятием

11. Выносливость бывает:

- а) общая и специальная
- б) абсолютная и относительная
- в) активная и пассивная
- г) простая и сложная

12. Есть ли вторая попытка у бадминтониста?

- а) есть
- б) нет

13. Какой вид выносливости проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий?

- а) координационная
- б) силовая
- в) скоростная

г) скоростно-силовая

14. Способность длительно выполнять силовую работу без снижения её эффективности, называется:

- а) тренированность
- б) силовая выносливость
- в) функциональная устойчивость
- г) физическая подготовленность

15. К основным физическим качествам относятся:

- а) сила, гибкость, выносливость, смелость;
- б) быстрота, ловкость, сила, решительность;
- в) скорость, координация, ловкость, сила;
- г) сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость

16. Сила – это:

- а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных напряжений
- б) способность человека выполнять большое количество движений в минимальный промежуток времени
- в) способность человека выполнять движения с большой амплитудой
- г) способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

17. Методами воспитания силы являются:

- а) методы максимальных, повторных и динамических усилий
- б) методы динамических и максимальных усилий;
- в) методы повторных и динамических усилий;
- г) методы максимальных и повторных усилий

18. Техника баскетбола состоит из

- а) техники передвижения и владения мячом
- б) техники передвижения и техники отбора мяча
- в) техники передвижения и противодействия
- г) техники нападения и техники защиты

19. В приеме игры в волейбол выделяют следующие фазы

- а) предварительную и конечную
- б) основную и завершающую
- в) приемную и заключительную
- г) подготовительную, основную, заключительную

20. Штрафной бросок в баскетболе оценивается в:

- а) 1 очко
- б) 2 очка

- в) 3 очка
- г) 4 очка

21. Какой частью тела можно касаться сетки при игре в волейбол:

- а) рукой
- б) головой
- в) никакой
- г) телом (туловищем)

22. Подающий должен держать ракетку

- а) выше пояса
- б) ниже пояса
- в) на уровне пояса

23. С какого поля подаются чётные цифры счёта подающего?

- а) с правого
- б) с левого
- в) с передней зоны

Ключ к тесту:

1 - в, 2 - в, 3 - б, 4 - а, 5 - в, 6 - б, 7 - б, 8 - б, 9 - в, 10 - б, 11 - а, 12 - в, 13 - а, 14 - б, 15 - г, 16 - а, 17 - а, 18 - г, 19 - г, 20 - а, 21 - в, 22 - в, 23 - в.

Тесты для самоконтроля по теоретическому разделу
Образцы тестовых заданий (письменное тестирование)

1. Физическая культура – это

- а) результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма
- б) процесс физического образования и воспитания
- в) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность – это

- а) процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности
- б) часть общей культуры общества
- в) составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человек

3. Психофизическая подготовка – это

- а) естественная и специально организованная двигательная деятельность человека

б) приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества

в) процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей

4. Сколько отделов имеет позвоночник?

- а) три
- б) пять
- в) семь

5. Эритроциты – это:

- а) красные кровяные клетки
- б) белые кровяные тельца
- в) свёртывание крови

6. К сердечно-сосудистой системе относятся:

- а) сердце, кровеносные и лимфатические сосуды, сосудистые органы (селезёнка, красный костный мозг, лимфатические сосуды)
- б) носовая полость, гортань, трахея, бронхи и лёгкие
- в) ротовая полости, слюнные железы, глотка, пищевод, желудок

7. Рефлекс – это

- а) обмен веществ в организме
- б) ответная реакция организма на раздражение рецепторов
- в) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

8. Клетка – это

- а) единая, целостная, сложно устроенная саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система
- б) элементарная, универсальная единица живой материи
- в) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора организма на постоянном уровне

9. Физическое воспитание студентов во внеучебное время проводится в следующих формах:

- а) учебные занятия, предусмотренные учебным планом и расписанием вуза
- б) в режиме учебного дня, в спортивных секциях, в группах общей физической подготовки, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-спортивные мероприятия
- в) в спортивных секциях

10. Адаптация – это

- а) понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений
- б) биологическая система любого живого существа
- в) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды

11. Работоспособность – это

- а) комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления и др.).
- б) ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния
- в) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени

12. Усталость – это

- а) постановка все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих
- б) способность адекватно реагировать на воздействие внешних факторов
- в) комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта и др.)

13. Различают отдых:

- а) пассивный и активный
- б) интервальный и круговой
- в) общий и специальный

14. Двигательный навык – это

- а) степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи
- б) способы работы тренера, преподавателя и спортсмена по овладению знаниями, умениями и навыками, развитию необходимых качеств и т.д.
- в) степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизированно, а действия отличаются высокой надежностью

15. Физическое упражнение – это

- а) процесс совершенствования физических качеств
- б) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
- в) двигательное действие, систематически повторяемое, составляющее способ решения задач в физическом воспитании и спорте

16. Сила – это

а) способность совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени, не снижая ее интенсивности

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений

в) способность быстро и целесообразно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

17. Гибкость – это

а) способность противостоять утомлению во время мышечной деятельности

б) способность совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени, не снижая ее интенсивности

в) способность выполнять движения с большой амплитудой

18. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это

а) укрепление здоровья, улучшение физического состояния

б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности

в) процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

19. Самоконтроль – это

а) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом

б) система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами необходимого для жизнедеятельности человека объема двигательной активности и их содержанием

в) изменения в состоянии ЦНС, увеличение подвижности нервных процессов, укорочение скрытого периода двигательных реакций

20. Итоговый контроль предусматривает:

а) оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии тренировочных занятий

б) сопоставление данных состояния здоровья и тренированности, а также данных объема тренировочной работы

в) зафиксировать данные исходного уровня спортивной подготовленности и тренированности

21. Студенческий спорт – это

а) это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой

б) составная часть спорта, культивируемая в высших учебных заведениях, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений; входит в содержание учебной дисциплины «Физическая культура», направлен в содержание спортивной тренированности и оптимизацию психофизического состояния студенческой молодежи

в) условность сведения в единую систему спортивных разрядов и званий разных видов спорта

22. Массовый спорт представляет собой

а) комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой

б) философско-религиозную систему, в основе которой лежат умение и метод управления психикой и физиологическими проявлениями организма человека

в) регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства

23. По своему содержанию перспективный план делится на:

а) планы многолетней подготовки

б) планы отдельных этапов и тренировочных макроциклов, охватывающих периоды от нескольких месяцев до нескольких лет

в) все варианты верны

24. Современный спорт подразделяется на:

а) профессиональный

б) массовый и спорт высших достижений

в) все варианты верны

25. Внутривузовской общественной организацией, от работы которой во многом зависит спортивная жизнь студентов является:

а) кафедра физического воспитания

б) спортивный клуб

в) студенческий клуб

26. Структура подготовленности представляет собой:

а) техническую, тактическую

б) физическую, психическую

в) все варианты верны

27. Физическая подготовленность характеризуется

- а) механизмом лечебного действия физических упражнений
- б) возможностями функциональных систем организма
- в) все варианты верны

28. В структуре специальной психической подготовленности выделяют:

а) устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности; степень совершенства кинестетической и визуальных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды; способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации

б) способность воспринимать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени, устойчивость пространственно-временного восприятия как фактора, повышающего эффективность технико-тактических действий спортсмена; способность к формированию в коре головного мозга опережающих реакций, программ, предшествующих реальному действию

- в) все варианты верны

29. Этапный контроль позволяет:

а) оценить оперативные состояния – срочные реакции организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований

б) подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период (в течение нескольких лет, года, микроцикла или этапа)

в) оценить текущие состояния, являющиеся следствием нагрузки серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов

30. Все зачетные требования и нормативы должны быть доведены до сведения студентов:

- а) в начале каждого семестра
- б) в конце учебного года
- в) в начале учебного года

31. Объективными показателями самоконтроля являются:

а) антропометрические данные, показатели физического развития, подготовленности, функционального состояния

б) сон, аппетит, самочувствие

в) настроение, желание тренироваться

32. Врачебное обследование бывает:

а) первичное, дополнительное

б) первичное, повторное

в) первичное, дополнительное, повторное

33. Пробу Штанге применяют при оценке:

- а) состояния сердечно-сосудистой системы
- б) весо-ростового показателя
- в) состояния дыхательной и сосудистой системы и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом

34. Настроение – это

- а) субъективная оценка своего состояния
- б) внутреннее, душевное состояние человека, во многом зависящее от преобладания отрицательных или положительных эмоций
- в) закономерный биологический процесс изменения и становления морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни под влиянием факторов внешней и внутренней среды

35. Видами педагогического контроля являются:

- а) поэтапный, оперативный
- б) текущий; поэтапный
- в) оперативный, поэтапный, текущий

36. Педагогический контроль – это

- а) регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья
- б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения эффективности учебно-тренировочного процесса
- в) раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого – изучение состояния здоровья, развитие функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок

37. Самоконтроль – это:

- а) регулярные наблюдения за физической подготовленностью в ходе занятий физическими упражнениями и спортом
- б) наблюдение за состоянием своего здоровья и физическим развитием в ходе занятий физической культурой и спортом
- в) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

38. Критерий физического развития – это

- а) графическое изображение результатов оценки показателей физического развития по стандартам.
- б) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма
- в) сравнительная оценка физического развития человека с помощью средних величин, зафиксированных у близких по возрасту, полу, социальному составу людей

39. Диагноз – это

- а) система заданий, упражнений, позволяющая измерить уровень развития определенных качеств, свойств, знаний личности
- б) краткое заключение о состоянии здоровья человека на основании его всестороннего медицинского обследования
- в) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма

40. Основными видами диагностики являются:

- а) врачебный контроль и самоконтроль
- б) врачебно-педагогический контроль и самоконтроль
- в) врачебный контроль, диспансеризация, врачебно-педагогический контроль и самоконтроль

41. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:

- а) психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности
- б) высокая общефизическая подготовка
- г) воспитание прикладных специальных качеств

42. В каких формах проводится ППФП студентов на учебных занятиях:

- а) теоретические, методико-практические и учебно-тренировочные занятия
- б) теоретические занятия, методико-практические и секционные занятия
- в) теоретические и практические занятия

43. Задачей производственной физической культуры является:

- а) профилактика возможного влияния на организм человека неблагоприятных факторов профессионального труда
- б) подготовка организма к оптимальному включению в профессиональную деятельность, поддержание оптимального уровня дееспособности во время работы и восстановление его после ее окончания, проведение акцентированной психофизической подготовки к выполнению отдельных видов профессиональной деятельности, профилактика неблагоприятных факторов профессионального труда в конкретных условиях
- в) подготовка организма к включению в профессиональную деятельность и поддержание оптимального уровня работоспособности, профилактика неблагоприятных факторов профессионального труда

44. Прикладные умения и навыки позволяют:

- а) выполнить определенные профессиональные работы и обеспечить безопасность в быту
- б) быстро и экономично передвигаться при решении производственных задач

в) обеспечить безопасность в быту и при выполнении определенных профессиональных работ, способствует быстрому и экономичному передвижению при решении производственных задач

45. Прикладные физические качества –

- а) качества, позволяющие улучшить условия и характер труда
- б) прикладные физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
- в) качества, которые имеют наибольшее значение для эффективного достижения конкретного результата профессиональной деятельности

46. К основным факторам, определяющим конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки, относятся:

- а) виды труда специалиста и специфика его профессионального утомления и заболеваемости
- б) особенности динамики работоспособности специалистов и специфика их профессионального утомления и заболеваемости
- в) формы (виды) труда специалистов данного профиля, условия и характер труда, режим труда и отдыха, особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости

47. К группам средств профессионально-прикладной физической подготовки относятся:

- а) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП
- б) прикладные виды спорта (их целостное применение) и отдельные элементы различных видов спорта, физические упражнения
- в) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП

48. Специальные прикладные качества –

- а) освоение прикладных умений и навыков
- б) способность человека противостоять специфическим воздействиям окружающей среды
- в) способность специалиста, профессионально выполнять свои должностные обязанности

49. В каких формах проявляется производственная гимнастика в свободное время:

- а) занятия в спортивных секциях
- б) оздоровительно-восстановительные процедуры, оздоровительно-профилактические физические упражнения, занятия в спортивных секциях и

при необходимости - профессионально-прикладная физическая подготовка к отдельным видам работ

в) профессионально-прикладная физическая подготовка к отдельным видам работ

50. Понятие «качество специалиста» включает:

а) знания и умения в профессиональной сфере

б) психофизическую пригодность

в) знания и умения в профессиональной сфере и психофизическую пригодность

Ключ тесту:

1 – в, 2 – а, 3 – в, 4 – б, 5 – а, 6 – а, 7 – б, 8 – б, 9 – б, 10 – в, 11 – в, 12 – в, 13 – а, 14 – в, 15 – в, 16 – б, 17 – в, 18 – б, 19 – в, 20 – б, 21 – б, 22 – в, 23 – в, 24 – в, 25 – в, 26 – в, 27 – в, 28 – в, 29 – б, 30 – а, 31 – а, 32 – в, 33 – в, 34 – б, 35 – в, 36 – в, 37 – а, 38 – в, 39 – б, 40 – в, 41 – а, 42 – а, 43 – б, 44 – в, 45 – в, 46 – в, 47 – в, 48 – б, 49 – б, 50 – в.

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