

Бийск 2024

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 4 от «17» января 2024 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья



Н.А. Першина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью курса «Оздоровительная физическая культура» является формирование систематизированных знаний о физической культуре как мощном факторе сохранения и укрепления здоровья, повышения резервов человеческого организма.

Курс «Оздоровительная физическая культура» предусматривает решение следующих задач:

- изучение оздоровительной физической культуры ее истоков, общих закономерностей функционирования;
- развитие оздоровительного мышления, навыков оздоровительной методической работы при занятиях физкультурой различного вида и форм;
- изучение методов и технологий оздоровления индивида, посредством оздоровительной физической культуры и выработки умения рационально организовывать двигательную активность.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» относится к курсам по выбору профессионального цикла Б1.В.ДВ.05.01.

Для освоения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Изучение данной дисциплины является необходимой основой для успешного прохождения Государственной итоговой аттестации.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7).

В результате обучающийся должен:

знать:

- основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в формировании здорового образа жизни;
- социально-психологические основы физического развития и воспитания личности;
- особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, особенности занятий по оздоровительной физической культуре и различные оздоровительные системы.

уметь:

- использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- составлять оздоровительно-тренировочные программы для лиц разного пола и физических кондиций с учетом принципов оздоровительной направленности;
- уметь ставить, формулировать и реализовать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи;
- уметь использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

владеть:

- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование здоровья и физических способностей;
- психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для овладения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		3	4
Аудиторные занятия (всего)	10	10	-
В том числе:			
Лекции (Л)		-	-
Практические занятия (ПЗ)	10	10	-
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа обучающихся (СРС) (всего)	318	62	256
В том числе:			
Выполнение домашних заданий	296	40	256
Подготовка контрольным нормативам	10	10	
Подготовка к практическим занятиям	12	12	
Вид промежуточной аттестации-	зачет		зачет
Общая трудоемкость часов	328	72	256
зачетные единицы			

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1-	Практический раздел	- Оздоровительная аэробика (4 ч). <i>Содержание:</i> Техника безопасности на занятиях. Требования к зачету. Обучение комплексу упражнений оздоровительной аэробики. Виды упражнений в оздоровительной аэробике. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний (2 ч). <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы (2 ч). <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. Виды дыхательной гимнастики. Освоение техники дыхательной гимнастики. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного

		аппарата (2 ч). <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений.
--	--	---

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Сем .	СРС	Использование интерактивных форм и технологий	Всего
1	Практический раздел	-	10	-	-	318	-	328

6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ (ПРОЕКТОВ) РАБОТ

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрены.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лешева Н.С., Дементьев К.Н., Гринёва Т.А. - Электрон. текстовые данные. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 152 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>.
2. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов специального медицинского отделения / - Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 90 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72925.html>.
3. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 140 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>.

б) дополнительная литература:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 616 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>.
2. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>.
3. Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зайцева Г.А. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательский Дом МИСиС, 2017. - 56 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>.
4. Котешева, И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки [Текст]: / И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2002. – 208 с.: ил. – ISBN 50699-00112-3

5. *Крючек, Е.С.* Аэробика: Содержание и методика оздоровительных занятий. [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 64 с.
6. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник/ А.Н. Налобина [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 328 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74272.html>.
7. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрухина Т.В., Кетриш Е.В. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>.
8. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме «Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой» [Электронный ресурс]/ - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016. - 16 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>.
9. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. - 96 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>.
4. Харченко Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Харченко Л.В., Синельникова Т.В., Турманидзе В.Г. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 112 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59660.html>.

в) программное обеспечение:

1. Компьютер с использованием лицензионных версий операционной системы Microsoft Windows.
2. Для работы в библиотеке используется общевузовское лицензионное программное обеспечение «Ирбис-64», в составе которого входят АРМ «Каталогизатор», АРМ «Читатель», АРМ «Администратор», АРМ «Комплектатор», Web-Ирбис (CZ39.50).
3. Лицензионная программа АУП (Шахты) – комплекс «Электронные ведомости».

г) перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост.Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Спортивный зал (381,9 кв.м) гантели 1 кг (4 пары), гири-гантели (10 шт.), динамометр кистевой (1шт.), доска шахматная (1 шт.), коврик туристический (20 шт.), палки лыжные (58 шт.), крепление лыжное (36 шт.), лыжи пластиковые (87 шт.), лыжи деревянные (7 шт.), лыжи гоночные FISCHER (1 шт.), ботинки лыжные утепленные (33 шт.), магнитный	Российская Федерация, 659300, Алтайский край, г. Бийск, ул. Советская, д. 11

диск "Грация" (3 шт.), магнитола (1 шт.), магнитофон Атланта (1шт.), тонометр (1 шт.), министеппер поворотный д/лаборатории BS-1370 (2 шт.), мяч баскетбольный (14 шт.), мяч волейбольный (13 шт.), мяч футбольный (кожаный) (1 шт.), насос (1 шт.), обруч (5 шт.), обруч окрашенный, утяжеленный (10 шт.), ростомер РУМ с полочкой (1 шт.), секундомер (2 шт.), сетка баскетбольная (компл) (2 шт.), сетка волейбольная (1 шт.), скакалка 2,8 м. (10 шт.) фитнес мяч овальный (1шт.), флаг (8 шт.), флаг "Копия Знамя Победы" (2 шт.), флаг России (2 шт.), тумба под флаги (1 шт.), шкаф для одежды и спортивного инвентаря (1 шт.), эспандер грудной (3 шт.), беговая дорожка магнитная (1 шт.), велотренажер электромагнитный (1 шт.), весы ВТ 150 (1 шт.), вибромассажер лабораторный (1 шт.), скамья гимнастическая 3 м. (4 шт.), спирометр сухой портативный (1 шт.), стол-тумба (1 шт.), эллиптический тренажер (1 шт.), зеркало (13 шт.), сейф (1 шт.), стул (5 шт.), трехстворчатый шкаф для мячей (1 шт.), стол теннисный (1 шт.)	
---	--

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

Для успешного усвоения материала и формирования компетенций в программе дисциплины большое внимание уделяется практическим занятиям.

На практические занятия курса цель, которых познакомить обучающихся с основами использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся планируется исходя из двух основных задач: подготовки к практическим занятиям и выполнения дополнительных учебных заданий, связанных с текущим контролем и промежуточной аттестацией.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с порядком её изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до обучающихся требования кафедры, ответить на вопросы.

Организационно-методическое занятие с обучающимися.

- Объяснить требования к зачету.
- Объяснить условия прохождения медицинского осмотра.
- Дать информацию о спортивных секциях, организованных в академии.
- Ознакомить с графиком спортивных соревнований.
- Заполнить анкету.
- Ответить на вопросы.

При подготовке к практическим занятиям преподавателю необходимо уточнить план его проведения. Целесообразно в ходе обучения двигательным действиям дополнительно давать подводящие упражнения. Поощрять технически правильно выполненные движения.

Практическое занятие, как вид учебного занятия, должно проводиться в спортивных залах. Необходимыми структурными элементами практической работы, помимо самостоятельной деятельности обучающихся, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов работы.

Структура и оформление практических занятий по дисциплине определяется преподавателем. Оценки за выполнение практических занятий могут выставляться по пятибалльной системе и учитываться как показатели текущей успеваемости обучающихся

Преподавателю необходимо проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к итоговой аттестации по учебной дисциплине.

Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, координация в различных движениях. Кроме того, целесообразно давать упражнения на поддержание достигнутого уровня гибкости.

На каждом занятии к обучающимся предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличия соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения.

Учебные занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по различным видам спорта с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по физкультуре и спорту.

В журнале необходимо учитывать посещаемость занятий обучающимися и оценивать их работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке к работе с инвентарем и на тренажерах. В ходе практического занятия необходимо определить порядок его проведения, время на виды двигательной деятельности. В заключительной части занятия провести упражнения на восстановление. Подвести итоги, отметить положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся, назвать тему очередного занятия.

10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для обучающихся

Приступая к изучению дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке.

Владеть терминологией формирования двигательных умений и навыков и развития физических качеств.

Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (подобрать комплекс упражнений для формирования физического качества).

Обучающиеся должны обобщить и углубить знания, полученные на курсе. Результатом образования по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию, приобретение личного опыта, творческого использования ее средств и методов, достижения установленного уровня психофизической подготовленности, делать самостоятельные выводы из наблюдений над фактическим материалом; владению техникой игровых приемов, знанию содержания правил, выполнению требований по учебной практике, выполнению самоподготовки в практике собственного оздоровления.

Обучающиеся, выполнявшие рабочую учебную программу, в конце учебного курса сдают зачет по прикладной физической культуре. Критерием успешности освоения учебного материала обучающихся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов по спортивно-технической подготовке.

При подготовке к зачету, в случае необходимости повышения двигательного мастерства, следует дополнительно посещать занятия в различных спортивных секциях, а также убедиться в отсутствии задолженности и при наличии своевременно ее ликвидировать.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Перечень компетенций, формируемых в рамках дисциплины (модуля)

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю), и входит в состав соответствующей программы учебной дисциплины (модуля), реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности

компетенций, заявленных в программе учебной дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенции, этапы	Показатели	Оценочные средства
ОК-7 I этап	знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни; социально-психологические основы физического развития и воспитания личности; социально-психологические основы физического развития и воспитания личности; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, особенности занятий по оздоровительной физической культуре и различные оздоровительные системы.	Контрольные нормативы
	уметь: использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; составлять оздоровительно-тренировочные программы для лиц разного пола и физических кондиций с учетом принципов оздоровительной направленности; уметь ставить, формулировать и реализовать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи; уметь использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.	
	владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование здоровья и физических способностей; психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для овладения двигательными действиями и совершенствования физических и психических качеств	

1. Компетенция ОК-7 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция ОК-7 (способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) формируется на первом этапе в рамках дисциплины Оздоровительная физическая культура.

Описание показателей и критериев оценивания компетенции шкала оценивания в рамках дисциплины

Уровни	Показатели
Пороговый 60-75 %	знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в формировании здорового образа жизни. уметь: ставить и формулировать физкультурно-рекреационные,

	оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи. владеть: психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям.
Базовый 75-87 %	знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в формировании здорового образа жизни; физиологические основы физического развития лиц разного возраста; уметь: реализовать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи; уметь использовать ценностный потенциал физической культуры в своей профессиональной деятельности. владеть: психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям.
Повышенный более 87 %	знать: основные понятия о физической культуре человека и общества, ее роли в формировании здорового образа жизни; физиологические основы физического развития лиц разного возраста; социально-психологические основы физического развития и воспитания личности. уметь: ставить, формулировать и реализовать физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи; использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. владеть: психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся.

Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины РЕФЕРАТ (ПРОЕКТ)

(типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Оценочное средство в виде подготовки *реферата (проекта)* с последующей презентацией используется при проведении практических занятий. Обучающимся предлагается самостоятельно освоить одну из тем, проанализировать проблему, подготовить доклад, на его основе сделать презентацию доклада в слайдах с помощью программы POWER POINT и выступить перед аудиторией с результатами своей работы. Максимальное количество баллов за доклад-презентацию – 5.

Темы обучающимися выбираются по желанию из списка, предложенного преподавателем, или формулируются совместно с преподавателем.

Примерные темы реферата (проекта) для оценивания компетенции

1. Значение физической культуры в современном обществе.
2. Оздоровительный эффект физической культуры.
3. Гиподинамия и гипокinezия – бич современного общества.
4. Физиологические эффекты оздоровительной тренировки.
5. Методики оценки физического здоровья.
6. Оздоровительные задачи физкультурно-оздоровительных занятий.
7. Краткая характеристика циклического вида физической культуры оздоровительной направленности (на выбор обучающегося).
8. Краткая характеристика ациклического вида физической культуры оздоровительной направленности (на выбор обучающегося).
9. Формы физкультурно-оздоровительных занятий. Недостатки и преимущества каждой из них.

10. Принципы и способы самоконтроля при занятиях оздоровительной физкультурой.
11. Оздоровительный эффект физической культуры.
12. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий плаванием.
13. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий лыжами.
14. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий бегом.
15. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий ритмической гимнастикой.
16. Характеристика методики физкультурно-оздоровительных занятий атлетической гимнастикой.

Критерии оценки компетенций в рамках типового задания

Показатели	Баллы, %
Проявил оригинальность и креативность. Показал высокий уровень культуры мышления, способность к рефлексии, умозаключениям и логике. Обобщил информацию с помощью схем, таблиц, рисунков, логических блоков. Проанализировал тему с активным использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал выводы. Предложил и подробно раскрыл меры решения проблемы.	Повышенный уровень более 87%
Проявил некоторую оригинальность. Проявил отчасти культуру мышления, способность к логическому изложению информации. Обобщил информацию. Проявил способность к анализу темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Сформулировал некоторые выводы. Предложил меры и способы решения проблемы.	Базовый уровень 75-87%
Не проявил оригинальности. Отчасти продемонстрировал культуру мышления. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Не сформулировал конкретные выводы. Не предложил меры и способы решения проблем.	Пороговый уровень 60-75

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОЕ ЗАДАНИЕ

(типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Задание: Разработка индивидуального комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Составления дневника самонаблюдения.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Баллы, %
Самостоятельно разрабатывает индивидуальный комплекс упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления, систематично заполняет дневник самоконтроля и уровень выполнения упражнений.	Повышенный уровень более 87%
Разрабатывает индивидуальный комплекс упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления с незначительными ошибками, испытывает затруднения с обоснованием своих действий. Не достаточно систематично заполняет дневник самоконтроля и уровень выполнения упражнений.	Базовый уровень 75-87% Повышенный уровень более 87%
Разрабатывает индивидуальный комплекс упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления только с помощью преподавателя,	Базовый уровень

испытывает затруднения с обоснованием своих действий, нарушает последовательность действий, затрудняется в аргументации. Не достаточно систематично заполняет дневник самоконтроля и уровень выполнения упражнений.	75-87%
---	--------

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Учет активности на практических занятиях (типичное контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Общие сведения об оценочном средстве

Оценочное средство в виде комплексного учета активности обучающийся на практических занятиях осуществляется следующим образом: обучающийся должен показать высокий уровень физической подготовки; знания методики проведения практических работ; четко соблюдать последовательность выполнения заданий, демонстрировать способность к практическим действиям по теме, объяснять результаты работы.

Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

Показатели	Уровень
Обучающийся на отлично выполняет обязательные тесты, ведет дневник самонаблюдения в процессе выполнения комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Проявляет инициативу и активность.	Повышенный уровень более 87%
Обучающийся на хорошо выполняет обязательные тесты, ведет дневник самонаблюдения в процессе выполнения комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Недостаточно проявляет инициативу и активность.	Базовый уровень 75-87%
Обучающийся на удовлетворительно выполняет обязательные тесты, ведет дневник самонаблюдения в процессе выполнения комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Не проявляет инициативу и активность, выполняет задания только после стимуляции со стороны преподавателя.	Пороговый уровень 60-75

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Тест (контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Образцы тестовых заданий

Уровень сформированности компетенции отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в баллах. По завершении тестирования баллы суммируются.

1 курс

1. Не рекомендуется проводить занятия по физической культуре...

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1-2 часа после еды.

2. Правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности.....

- а) через нос и рот попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

3. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (на носках), руки в любом положении, называется:

- а) стойка на коленях;
- б) присед;
- в) сед;
- г) упор присев.

2 курс

1. Наиболее частой травмой в легкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Неправильным при оказании первой помощи является:

- а) наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.
- д) массаж

2. Отсутствие разминки при выполнении физических упражнений чаще всего приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

3. Учащийся, идущий в колонне первым называется:

- а) замыкающий;
- б) направляющий;
- в) впереди идущий;
- г) передний.

3 курс

1. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;
- г) по самочувствию.
- д) все перечисленное.

2. Нельзя заниматься физическими упражнениями, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

3. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека?

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- б) подтягивание;
- в) прыжки через скакалку за 1 минуту;
- г) все перечисленное.

Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:

Показатели	Уровень
Количество правильных ответов в тесте 87-100%.	Повышенный уровень
Количество правильных ответов в тесте 75-86%.	Базовый уровень
Количество правильных ответов в тесте 60-74%.	Пороговый уровень

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Целью промежуточной аттестации по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенции в результате изучения учебной дисциплины.

Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину.

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, подготовки рефератов (проектов), выполнения практико-ориентированного задания и учета активности занятий. Оценивание обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями.

На основании представленных в ФОС оценочных средств, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины. Сдача практико-ориентированных заданий (Разработка индивидуального комплекса упражнений исходя из целей и задач индивидуального оздоровления. Составления дневника самонаблюдения) и рефератов (проектов) осуществляется в процессе изучения модулей дисциплины в течение шести семестров. Контрольное задание Тест выполняется обучающимися в конце каждого учебного года в течение 30 минут и сдается преподавателю. Итоговая оценка (зачет/незачет) определяется по результатам освоения дисциплины в 6 семестре (3 курс).

На основании представленных в ФОС заданий (тестирование, подготовка рефератов (проектов), выполнение практико-ориентированного задания и учет активности занятий) оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины «Оздоровительная физическая культура», а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности, по результатам выставляется отметка о зачете. Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости. По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.