

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной и
воспитательной работе

М.В. Довыдова
« 27 » августа 2021 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.02 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки	06.03.01 Биология
Профиль подготовки	Промышленная экология
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная

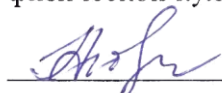
Составитель:

канд. пед. наук, доцент кафедры
физической культуры и здоровья

 М.Ю. Гаврюшкина

Составитель:

старший преподаватель кафедры
физической культуры и здоровья

 Е.В. Форопонова

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 10 от «22» июля 2021 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья



Н.А. Першина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и готовности использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к курсам по выбору профессионального цикла Б1.В.ДВ.09.

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

Областью профессиональной деятельности бакалавров, на которую ориентирует дисциплина «Прикладная физическая культура», являются образование, социальная сфера, культура.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего прохождения производственной практики.

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-8).

Наименование и код индикаторов достижения компетенций:

В результате обучающийся должен:

знать:

- знание ценностей, функций физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества;
- знание методов и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности;
- знание принципов и основ методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
- знание методов сохранения и укрепления здоровья.

уметь:

- умение планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья;
- умение осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом;
- умение использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.

владеть:

- владение принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой;
- владение способами и средствами организации здорового образа жизни;

владение навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	56	56	54	54	54	54
В том числе:							
Практические занятия (ПЗ)	120	20	20	20	20	20	20
Самостоятельная работа студентов (СРС)	208	36	36	34	34	34	34
Подготовка к практическим занятиям	120	20	20	20	20	20	20
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов	88	16	16	14	14	14	14
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	-	-	-	-	-	зачет
Общая трудоемкость часов	328	56	56	54	54	54	54 зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Практический раздел	Модуль 1 Общепфизическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча на дальность. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна. Модуль 2 Баскетбол Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные действия. Тактические действия в нападении и в защите. Передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов. Модуль 3 Волейбол Стойки. Перемещения. Прием. Поддача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Сем.	СРС	Всего
1	Практический раздел	-	120	-	-	208	328
	Всего	-	120	-	-	208	328

5.3. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семин.	СРС	Всего
1 курс 1 семестр							
1	ОФП с элементами легкой атлетики	-	8*	-	-	12	20
2	Баскетбол	-	12	-	-	24	36
1 курс 2 семестр							
3	Волейбол	-	20	-	-	36	56
2 курс 3 семестр							
1	ОФП с элементами легкой атлетики	-	6	-	-	6	12
2	Баскетбол	-	14	-	-	28	42
2 курс 4 семестр							
3	Волейбол	-	20	-	-	34	54
3 курс 5 семестр							
1.	ОФП с элементами легкой атлетики	-	8	-	-	8	16
2.	Баскетбол	-	12	-	-	26	38
3 курс 6 семестр							
3	Волейбол	-	20	-	-	34	54

* В том числе 2 часа - первое организационно-методическое занятие со обучающимися первого курса.

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. Быченков, С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 242 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>.
2. Сырвачева, И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие / Сырвачева И.С., Зуев С.Н., Сырвачев В.А. - Электрон. текстовые данные. - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 146 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>.
3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие / Тычинин Н.В. - Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>.

б) дополнительная литература:

1. Барчуков, И.С. Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебник для студентов высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; ред. Н.Н. Маликов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2012. - 528 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
2. Валкина Н.В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: методическое пособие / Валкина Н.В., Григорьева Н.С., Башкайкина С.Н. - Электрон. текстовые данные. - Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. - 59 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59186.html>.

3. Замчевская Е.С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Замчевская Е.С. - Электрон. текстовые данные. - Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. - 65 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80418.html>.
4. Князев В.М. Обеспечение мер безопасности на практических занятиях по физической культуре со студентами вузов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Князев В.М., Прокопчук С.С. - Электрон. текстовые данные. - Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013. - 55 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67405.html>.
5. Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]/ Князев В.М., Прокопчук С.С. - Электрон. текстовые данные. - Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013. - 169 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68724.html>.
6. Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс]: методические указания / Кохан Т.А., Царегородцева Л.Д. - Электрон. текстовые данные. - Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011. - 37 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31239.html>.
7. Легкая атлетика как раздел физической культуры в педагогических вузах [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов / А.Х. Марданов [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2011. - 132 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60703.html>.
8. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования / Мостовая Т.Н. - Электрон. текстовые данные. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 72 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>.
9. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н. Зуев [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Москва: Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.
10. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / Шулятьев В.М., Побыванец В.С. - Электрон. текстовые данные. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. - 288 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227.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), гирия-гантеля (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 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.)	Российская Федерация, 659300, Алтайский край, г. Бийск, ул. Советская, д. 11
--	--

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 первого курса.

- 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.

Тематический план

I КУРС, 1 семестр

Модуль 1

Организационно-методическое занятие со обучающимися первого курса.

Техника безопасности на занятиях. Требования к зачету. Информация о спортивных секциях, организованных в вузе.

ОФП с элементами легкой атлетики

Практическое занятие № 1

1. Прием контрольного норматива: прыжок в длину с места.
2. Развитие быстроты.

Практическое занятие № 2

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
2. Развитие общей выносливости.

Практическое занятие № 3

1. Прием контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).
2. Элементы круговой тренировки в спортивном городке на гимнастических «снарядах».

Модуль 2

Баскетбол

Практическое занятие № 1

1. Штрафные броски.
2. Ведения по дугам со сменой рук.
3. Учебная игра.

Практическое занятие № 2

1. Броски снизу в движении одной и двумя руками.
2. Штрафные броски.
3. Учебная игра.

Практическое занятие № 3

1. Сочетание приемов: ловля мяча, ведение, броски в движении одной рукой сверху и снизу.
2. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку со сменой мест.
3. Учебная игра.

Практическое занятие № 4

1. Прием контрольных нормативов: броски со штрафной линии.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

Практическое занятие № 5

1. Прием контрольных нормативов: броски со средней дистанции.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

Практическое занятие № 6

1. Прием контрольных нормативов: ведение и броски в движении.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

2 семестр

Модуль 1

Волейбол

Практическое занятие № 1

1. Обучение технике перемещений. Стойка, повороты, остановки, прыжки.
2. Специальные упражнения волейболиста.
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 2

1. Обучение технике верхней передачи мяча.
2. Совершенствование техники перемещений.
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 3

1. Обучение технике нижней передачи мяча.
2. Совершенствование верхней передачи мяча.
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 4

1. Обучение технике нижней прямой подачи мяча.
2. Совершенствование нижней передачи мяча.
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 5

1. Обучение технике нижней боковой подачи мяча.
2. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 6

1. Обучение технике верхней прямой подачи мяча.
2. Совершенствование нижней боковой подачи мяча.
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 7

1. Обучение технике верхней боковой подачи мяча.
2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 8

1. Прием контрольных нормативов:
2. Выполнение передач мяча двумя руками сверху над головой – 15 передач.
3. Выполнение передач мяча двумя руками снизу – 15 передач.

Практическое занятие № 9

1. Прием контрольных нормативов:
2. Выполнение прямой верхней подачи мяча через сетку из 10 - 7 – выполнить правильно.
3. Выполнение прямой нижней подачи мяча через сетку из 10 – 7 – выполнить правильно.

Практическое занятие № 10

1. Прием контрольных нормативов:
2. Выполнение передач мяча двумя руками сверху через сетку в парах – 20 передач.
3. Учебная игра с методикой судейства.

II КУРС, 3 семестр

Модуль 1

ОФП с элементами легкой атлетики

Практическое занятие № 1

1. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).
2. Бег с ходьбой в равномерном темпе.

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие № 2

1. Прием контрольного норматива прыжок в длину с места.
2. Развитие быстроты. Упражнения, улучшающие гибкость.
3. Бег с ходьбой в равномерном темпе.

Практическое занятие № 3

1. Прием контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа.
2. Элементы круговой тренировки в спортивном городке на гимнастических «снарядах».

Модуль 2

Баскетбол

Практическое занятие № 1

1. Ловля и передача мяча в прыжке.
2. Передача мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку в условиях сопротивления.
3. Учебная игра, учебное судейство.

Практическое занятие № 2

1. Штрафные броски после нагрузки.
2. Ведение мяча в условиях сопротивления на ограниченном пространстве.
3. Учебная игра, учебное судейство.

Практическое занятие № 3

1. Выбивание мяча при ведении спереди, сзади.
2. Ловля мяча, отскочившего от щита.
3. Учебная игра, учебное судейство.

Практическое занятие № 4

1. Выбивание мяча при ведении спереди, сзади.
2. Ловля мяча, отскочившего от щита.
3. Учебная игра, учебное судейство.

Практическое занятие № 5

1. Прием контрольных нормативов: броски со штрафной линии.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

Практическое занятие № 6

1. Прием контрольных нормативов: броски со средней дистанции.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

Практическое занятие № 7

1. Прием контрольных нормативов: ведение и броски в движении.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

4 семестр

Модуль 3

Волейбол

Практическое занятие № 1

1. Совершенствование техники перемещений. Стойка. Двойной шаг. Прыжок с места.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 2

1. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху и снизу.
2. Передача мяча двумя руками сверху в парах, через сетку (20 передач).
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 3

1. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 4

1. Совершенствование нижней боковой подачи мяча.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 5

1. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 6

1. Совершенствование верхней боковой подачи мяча.

2. Учебная игра с методикой судейства

Практическое занятие № 7

1. Совершенствование прямого нападающего удара.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 8

1. Совершенствование одиночного блокирования.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 9

1. Совершенствование тактики защиты без мяча. Выбор места для приёма подачи.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 10

1. Приём контрольных нормативов:

Из 5 подач любым способом 2 раза попасть в левую половину площадки и 2 раза в правую.

С собственного набрасывания передача мяча на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска баскетбольной площадки. Попасть 3 раза из 5 (касание кольца сверху без прохождения мяча засчитывается).

Нападающий удар любым способом из зоны 4 в зону 6 или 5 с передачи из зоны 3 или нападающий удар из зоны 2 в зону 6 или зону 1. Выполнить 3 раза из 5.

III КУРС, 5 семестр

Модуль 1

ОФП с элементами легкой атлетики

Практическое занятие № 1

1. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).
2. Развитие выносливости.

Практическое занятие № 2

1. Прием контрольного норматива прыжок в длину с места.
2. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие № 3

1. Развитие выносливости.
2. Упражнения, улучшающие гибкость.

Практическое занятие № 4

1. Прием контрольного норматива: поднимание туловища из положения лежа.
2. Бег с ходьбой в равномерном темпе.

Модуль 2

Баскетбол

Практическое занятие № 1

1. Совершенствование забивания мяча при ведении спереди, сзади.
2. Ловля мяча, отскочившего от щита.
3. Учебная игра.

Практическое занятие № 2

1. Совершенствование перехвата мяча.
2. Выбор места для получения мяча.
3. Учебная игра.

Практическое занятие № 3

1. Совершенствование бокового заслона, взаимодействие «двойка».
2. Броски в прыжке, с места после ловли мяча.
3. Учебная игра.

Практическое занятие № 4

1. Прием контрольных нормативов: броски со штрафной линии.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

Практическое занятие № 5

1. Прием контрольных нормативов: броски со средней дистанции.
2. Учебная игра. Учебное судейство.

Практическое занятие № 6

1. Прием контрольных нормативов: ведение и броски в движении.

2. Учебная игра. Учебное судейство.

6 семестр

Модуль 3

Волейбол

Практическое занятие № 1

1. ОРУ с набивными мячами. Специальные упражнения волейболиста.
2. Совершенствование передач мяча двумя руками сверху.
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 2

1. ОРУ в движении. Комплексные упражнения для совершенствования техники игры.
2. Совершенствование передач мяча двумя руками снизу.
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 3

1. Совершенствование приёма и передачи мяча в парах.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 4

1. Совершенствование тактики игры в защите без мяча (выбор места для приёма мяча с подачи).
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 5

1. Совершенствование блокирования мяча и страховки.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 6

1. . Совершенствование тактики в защите. Выбор места для блокирования.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 7

1. Совершенствование нападающего удара и блокирования.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 8

1. Совершенствование приёма мяча двумя руками снизу с последующей передачей мяча для выполнения нападающего удара через сетку.
2. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 9

1. Обучение откидки мяча при выполнении нападающего удара.
2. Совершенствование передачи мяча.
3. Учебная игра с методикой судейства.

Практическое занятие № 10

1. Приём контрольных нормативов:
Подача на силу и точность (прямая или боковая) из 6 подач 2 раза попасть в зону 5 и по одному разу в зону 6 и 1.
Передача мяча для нападающего удара из зоны 6 в зону 4 или 2 с подачи противника.
Боковой нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо или влево. Передача из зоны 2.
Учебная игра с методикой судейства.

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, приобретению 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 согласно дневнику самоконтроля.

После подведения итогов, устранить недостатки, отмеченные преподавателем.

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.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Ф.И.О. _____

Институт _____

Курс _____

Группа _____

Введение

Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в период обучения по дисциплине “Прикладная физическая культура”. Он предоставляется преподавателю физической культуры перед приёмом зачета по данной дисциплине.

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно- тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

Пояснительная записка

Результаты самоконтроля фиксируются студентом самостоятельно путём заполнения соответствующих ячеек таблицы 1. В конце каждого семестра, перед приёмом зачета, студент вычисляет средний балл своего физического состояния как среднее арифметическое значение набранных баллов по всем перечисленным ниже показателям, пробам и тестам.

Объективные и субъективные данные	Дата						
Самочувствие							
Сон							
Аппетит							
Масса тела							
Пульс (уд./мин) лежа/стоя разница до тренировки после тренировки							
Результаты функциональных проб							
Тип нагрузки							

Величина нагрузки							
Продолжительность нагрузки							
Нарушение режима							
Болевые ощущения							
Результаты							
Особенности/комментарии							
Нормативы 1. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3. Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).							

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины				Мужчины			
	Баллы							
	11	9	6	4	11	9	6	4
1.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз)	60	50	40	30	15	12	9	7

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты определения физической подготовленности обучающийся специального учебного отделения

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Упражнения с мячом.
6. Упражнения на гибкость.

Примечание: Тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний относительно имеющихся заболеваний. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты по общей физической подготовке для оценки физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		женщины				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150

2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
3	Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
4	Профессионально-прикладная подготовка					

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		мужчины				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
4	Профессионально-прикладная подготовка					

Тесты
по спортивно-технической подготовленности

№ п/п	Баскетбол	Баллы			
		11	9	6	4
1	Штрафные броски: 6 попаданий из 10 5 попаданий из 10 4 попадания из 10 3 и менее попаданий из 10	+	+	+	+
2	Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины Даются 2 попытки. Засчитывается лучший результат: 6 попаданий 5 попаданий 4 попадания 3 и менее попаданий	+	+	+	+
3	Ведение и броски в движении. Ведение правой от точки пересечения линии, ограничивающей штрафную площадку с лицевой линией правой рукой, обводка штрафной площадки по дуге, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок в движении правой рукой. Подобрать мяч, ведение левой рукой в обратном направлении, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок левой рукой. Все повторить, чтобы в сумме было выполнено 10 бросков (5 правой и 5 левой). Броски повторяются до попадания. Выполнено за 10" за 13" за 16" более 18"	+	+	+	+
Волейбол					
1	Подача. Выполнить 10 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 номере. 7 попадания 6 попадания 5 попадания 4 и менее попаданий	+	+	+	+
2	Передачи. Выполнить 10 передач над головой, не выходя из круга Ø 1,5 м. 10	+	+		

	8 6 4 и менее			+	+
3	Нападающий удар: - Технический прием выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени. - Технический прием выполнен правильно. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущена одна ошибка. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущены две ошибки.	+	+	+	+

Профессионально-прикладная подготовка

1 курс	- знать определенный перечень строевых и порядковых упражнений; - ознакомиться с правилами хранения спортивного оборудования - ознакомиться с организацией и методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы; - владеть умением, подавать команды, построить группу.
2 курс	- знать организацию и методику проведения организованных перемен; - уметь выбрать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики. - знать упрощенные правила баскетбола, волейбола; - уметь проводить беседы по вопросам физической культуры и спорта.
3 курс	- владеть навыками проведения подвижных игр. - владеть навыками организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях

Дата	Наименование спортивного результата	Результат

Задания преподавателя для самостоятельных занятий

Семестр	Содержание	Подпись
Осенний		
Весенний		

Преподаватель _____
подпись

/ _____ /
фамилия, инициалы

Зачетные требования

1. Систематическое заполнение дневника самоконтроля.
2. Предъявление перечисленных документов перед приёмом зачета.

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 «Прикладная физическая культура» и входит в состав основной образовательной программы, 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 дисциплины «Прикладная физическая культура» в соответствии с учебным планом

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

Компетенции, этапы	Показатели	Оценочные средства
УК-8 I этап	знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья.	Контрольные нормативы
	уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.	
	владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.	

1. Компетенция ОК-8 с указанием этапа формирования в процессе освоения образовательной программы

Компетенция ОК-8 (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) формируется на первом этапе в рамках дисциплины Прикладная физическая культура.

Описание показателей и критериев оценивания компетенции шкала оценивания в рамках дисциплины

Уровни	Показатели
Пороговый 60-75 %	знать: ценности, функции физической культуры и спорта; методы сохранения и укрепления здоровья; уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования

	физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; владеть: способами и средствами организации здорового образа жизни.
Базовый 75-87 %	знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; методы сохранения и укрепления здоровья. уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни. владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни
Повышенный более 87 %	знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья. уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни. владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.

Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины

Тестовые задания (*типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции*).

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины				Мужчины			
	Баллы							
	11	9	6	4	11	9	6	4
1. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол. раз)	60	50	40	30	15	12	9	7

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающийся в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты определения физической подготовленности

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Упражнения с мячом.
6. Упражнения на гибкость.

Примечание: Тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний относительно имеющихся заболеваний. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающийся в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Тесты по общей физической подготовке для оценки физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		женщины				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
2	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
3	Приседание на одной ноге, опора на стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
4	Профессионально-прикладная подготовка					
№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		мужчины				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
4	Профессионально-прикладная подготовка					

Тесты по спортивно-технической подготовленности

№ п/п	Баскетбол	Баллы			
		11	9	6	4
1	Штрафные броски: 6 попаданий из 10 5 попаданий из 10 4 попадания из 10 3 и менее попаданий из 10	+	+	+	+
2	Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины Даются 2 попытки. Засчитывается лучший результат: 6 попаданий 5 попаданий 4 попадания 3 и менее попаданий	+	+	+	+
3	Ведение и броски в движении. Ведение правой от точки пересечения линии, ограничивающей штрафную площадку с лицевой линией правой рукой, обводка штрафной площадки по дуге, вход в штрафную площадку между 1-ым и 2-ым усами, бросок в движении правой рукой. Подобрать мяч, ведение левой рукой в обратном направлении, вход в штрафную площадку между				

	1-ым и 2-ым усами, бросок левой рукой. Все повторить, чтобы в сумме было выполнено 10 бросков (5 правой и 5 левой). Броски повторяются до попадания. Выполнено за 10" за 13" за 16" более 18"	+	+	+	+
Волейбол					
1	Подача. Выполнить 10 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 номере. 7 попадания 6 попадания 5 попадания 4 и менее попаданий	+	+	+	+
2	Передачи. Выполнить 10 передач над головой, не выходя из круга Ø 1,5 м. 10 8 6 4 и менее	+	+	+	+
3	Нападающий удар: - Технический прием выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени. - Технический прием выполнен правильно. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущена одна ошибка. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущены две ошибки.	+	+	+	+

Профессионально-прикладная подготовка

1 курс	- знать определенный перечень строевых и порядковых упражнений; - ознакомиться с правилами хранения спортивного оборудования - ознакомиться с организацией и методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы; - владеть умением, подавать команды, построить группу.
2 курс	- знать организацию и методику проведения организованных перемен; - уметь выбрать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики. - знать упрощенные правила баскетбола, волейбола; - уметь проводить беседы по вопросам физической культуры и спорта.
3 курс	- владеть навыками проведения подвижных игр. - владеть навыками организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:

Показатели	Уровень
Обучающийся на отлично выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке, участвует в соревнованиях различного уровня, может принимать участие в судействе соревнований.	Повышенный уровень более 87%
Обучающийся на хорошо выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке, участвует в соревнованиях внутри вуза.	Базовый уровень 75-87%
Обучающийся на удовлетворительно выполняет обязательные тесты, тесты по	Пороговый

общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке.	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.

Учет активности на практических занятиях (типовое 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, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке, участвует в соревнованиях различного уровня, может принимать участие в судействе соревнований; ведет дневник самонаблюдения. Проявляет инициативу и активность.	Повышенный уровень более 87%
Обучающийся на хорошо выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке, участвует в соревнованиях внутри вуза; ведет дневник самонаблюдения. Недостаточно проявляет инициативу и активность.	Базовый уровень 75-87%
Обучающийся на удовлетворительно выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке; ведет дневник самонаблюдения. 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. При низком старте руки ставятся ...

- а) на линию старта;
- б) перед линией старта;
- в) за линию старта.

2. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит ...

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

3. Изменение строя или размещения занимающихся называется...

- а) перестроение
- б) размыкание

- в) смыкание
- г) колонна

2 курс

1 Бег на средние и длинные дистанции начинается:

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку;
- д) с разбега.

2.В тестовом упражнении «прыжки в длину с места» дается :

- а) 1 попытка;
- б) 2 попытки;
- г) 3 попытки;
- д) сколько угодно попыток.

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.

3 курс

1. Спортивная обувь подбирается в соответствии следующим критериям ...

- а) иметь вес до 300 г;
- б) соответствовать цвету костюма;
- в) иметь прочную подошву;
- г) соответствовать виду спорта.

2 . Бег на средние и длинные дистанции начинается с ...

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку;
- д) с разбега.

3. Исходное положение – это...

- а) положение тела, из которого начинается выполнение физического упражнения;
- б) исходная стойка;
- в) положение тела человека при выполнении упражнения.

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 «Прикладная 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, сдачи нормативов и учета активности занятий. Оценивание обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями. Сдача контрольных нормативов и учет активности на занятиях 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 (контрольные нормативы, тестирование, активность на занятиях) оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины «Прикладная 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.