

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Алтайский государственный педагогический университет»

Бийский филиал им. В.М. Шукшина

Кафедра физической культуры и здоровья



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.03.05 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

|                         |                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки  | <b>44.03.05 Педагогическое образование<br/>(с двумя профилями подготовки)</b> |
| Профили подготовки      | <b>География и Биология</b>                                                   |
| Квалификация выпускника | <b>бакалавр</b>                                                               |
| Форма обучения          | <b>очная</b>                                                                  |

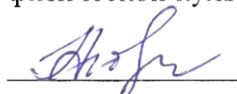
Составитель:

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

 М.Ю. Гаврюшкина

Составитель:

старший преподаватель кафедры  
физической культуры и здоровья

 Е.В. Форопонова

Бийск 2026

## РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 5 от «5» марта 2026 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья



Н.А. Першина

# Модуль «Оздоровительная физическая культура»

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель курса* формирование физической культуры личности, умений и навыков направленного использования разнообразных средств и технологий здоровьесбережения, физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к жизни и профессиональной деятельности.

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 здоровьесберегающему модулю Б1.О.03.

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:

| Код компетенции | Содержание компетенции                                                                                                                   | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                                 | Всего часов  | Семестры  |           |           |           |           |
|----------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                    |              | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                  | <b>328</b>   | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>56</b> |
| В том числе:                                       |              |           |           |           |           |           |
| Практические занятия (ПЗ)                          | <b>100</b>   | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        |
| <b>Самостоятельная работа студентов (СРС)</b>      | <b>228</b>   | 44        | 44        | 44        | 48        | 48        |
| Подготовка к практическим занятиям                 | <b>100</b>   | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        |
| Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов | <b>128</b>   | 24        | 24        | 24        | 28        | 28        |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)               | <b>зачет</b> | зачет     | -         | зачет     | -         | зачет     |
| <b>Общая трудоемкость часов</b>                    | <b>328</b>   | 64        | 64        | 64        | 68        | 68        |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела<br>дисциплины           | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | Оздоровительная физическая тренировка (фитнес). | <p>✓ <b>Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.</b><br/> <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.</p> <p>✓ <b>Оздоровительная аэробика.</b><br/> <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений оздоровительной аэробике. 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.</p> <p>✓ <b>Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний ЦНС.</b><br/> <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. Изучение и освоение способов релаксации.</p> <p>✓ <b>Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.</b><br/> <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.</p> <p>✓ <b>Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.</b><br/> <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.</p> <p>✓ <b>Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику ожирения.</b><br/> <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. Основы правильного питания.</p> |
| 2        | Адаптивная физическая культура                  | <p>✓ <b>Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.</b><br/> <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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>дыхательной гимнастики. Освоение техники дыхательной гимнастики.</p> <p>✓ <b>Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов чувств.</b></p> <p><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. Гимнастика для глаз.</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

| №<br>п/п         | Наименование раздела<br>дисциплины              |  | Лекц. | Практ.<br>зан. | Практ.<br>подг. | ИФО<br>в том числе                      | СРС | Всего |
|------------------|-------------------------------------------------|--|-------|----------------|-----------------|-----------------------------------------|-----|-------|
| 1 курс 2 семестр |                                                 |  |       |                |                 |                                         |     |       |
| 1                | Оздоровительная физическая тренировка (фитнес). |  | 2*    | 14             | 12              | Технология критического мышления – 2 ч. | 34  | 50    |
| 2                | Адаптивная физическая культура                  |  | -     | 4              | 8               |                                         | 10  | 14    |
| 2 курс 3 семестр |                                                 |  |       |                |                 |                                         |     |       |
| 1                | Оздоровительная физическая тренировка (фитнес). |  | -     | 16             | 12              | Технология критического мышления – 2 ч. | 34  | 50    |
| 2                | Адаптивная физическая культура                  |  | -     | 4              | 8               |                                         | 10  | 14    |
| 2 курс 4 семестр |                                                 |  |       |                |                 |                                         |     |       |
| 1                | Оздоровительная физическая тренировка (фитнес). |  | -     | 16             | 12              | Технология критического мышления – 2 ч. | 34  | 50    |
| 2                | Адаптивная физическая культура                  |  | -     | 4              | 8               |                                         | 10  | 14    |
| 3 курс 5 семестр |                                                 |  |       |                |                 |                                         |     |       |
| 1                | Оздоровительная физическая тренировка (фитнес). |  | -     | 16             | 12              | Технология критического мышления – 2 ч. | 34  | 50    |
| 2                | Адаптивная физическая культура                  |  | -     | 4              | 8               |                                         | 14  | 18    |
| 3 курс 6 семестр |                                                 |  |       |                |                 |                                         |     |       |
| 1                | Оздоровительная физическая тренировка (фитнес). |  | -     | 16             | 12              | Технология критического мышления – 2 ч. | 34  | 50    |
| 2                | Адаптивная физическая культура                  |  | -     | 4              | 8               |                                         | 14  | 18    |

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

## 6. ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен.

## 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) основная литература:

1. Адаптивная физическая культура: учебное пособие/коллектив авторов; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филиппова – Москва: КНОРУС, 2022. 342 с. - (Бакалавриат) ISBN 978-5-406-08420-5.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура": доп. М-вом образования и науки РФ/ М.

- Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: Кнорус, 2012. 240 с.: табл.- (Бакалавриат) - Библиогр.: С. 229-231. - ISBN 978-5-406-02534-5.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для вузов: рек. М-вом образования РФ / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 444 с.: ил., табл.- (Высшее образование) - Библиогр.: с. 349 - Соответствует Федер. гос. образоват. стандарту (третьего поколения). - ISBN 978-5-222-19464-5.
  4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник // Под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2008. 464 с.
  5. Физическая культура: Уч.мет.пос. / Ю. С. Филиппова - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2021. 201 с.- (ВО: Бакалавриат) - [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718)/ISBN 978-5-16-015719-1 (print), ISBN 978-5-16-108141-9 (online).

**б) дополнительная литература:**

1. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т. Н. Шутова, О. В. Везеницын, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с. ISBN 978-5-7307-1073-3
2. ГТО в вузе: учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.]; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зимина]. - Кострома: КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67.
3. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов: рек. УМО вузов РФ/ В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Новосиб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. - Новосибирск; Москва: Арта, 2011. 256 с. - (Безопасность жизнедеятельности). - Библиогр.: С. 223-227. - ISBN 978-5-902700-35-7.
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2021. - 149 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5.
5. Семина Т.Е. Обучение плаванию студентов с использованием инновационных технологий // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта». 2015. - № 12 (130). – С.193 – 197.
6. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2021. - 322 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3.
7. Тычинин Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - ISBN 978-5-00032-250-5.
8. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы: методические рекомендации/ [С. В. Шкляр, Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко и др.]; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск: НГПУ, 2015. 49 с. : ил., табл. ISBN 978-5-0023-789-2.
9. Филиппова Ю. С., Веселов А. М. Идеальный тренер ДЮСШ (работа с документацией): учебное пособие/ Ю. С. Филиппова, А. М. Веселов. Новосибирск: Параллель, 2012. 70 с. <http://search.rsl.ru/ru/catalog/record/6524071>.

**в) Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины:**

1. Всероссийская федерация плавания. URL: <https://russwimming.ru/>
2. Научная электронная библиотека. URL: <https://www.elibrary.ru/>
3. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru>
4. Российская федерация северной ходьбы. URL: <https://ruswalk-sport.ru/>
5. Специальная Олимпиада России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.specialolympics.ru/>
6. Сурдлимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <https://deaflymp.ru/>
7. Федерация лыжных гонок России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.flgr.ru/>
8. We're The Superhumans/Rio Paralympics 2016. Trailer/ [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IocLkk3aYlk&t=3s>

## 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) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Спортивный зал (381,9 кв.м)</b><br>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 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,<br>Алтайский край,<br>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 оздоровительной физической культуры 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 по данной учебной дисциплине 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.

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 оздоровительной физической культуры, улучшения физического состояния и здоровья. Обучающиеся получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям.

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 оздоровления).

Результатом образования по завершению обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию, приобретение личного опыта, творческого использования средств и методов оздоровительной физической культуры, достижения установленного уровня психофизической подготовленности.

Обучающиеся, выполнявшие рабочую учебную программу, в конце учебного курса сдают зачет. Критерием успешности освоения учебного материала обучающихся является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих домашних заданий.

При подготовке к зачету, в случае необходимости повышения двигательного мастерства, следует дополнительно заниматься дома, а также убедиться в отсутствии задолженности по дисциплине и при ее наличии своевременно ликвидировать.

## **11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Оздоровительная 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 «Оздоровительная 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-7<br>I этап     | <p><b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b></p> <p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> | <p>Реферат (проект)</p> <p>Практико-ориентированные задания</p> |

**В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:**

| Код компетенции                                                                                                                                | Знает                                                                                                                                                                                                       | Умеет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Владеет                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>- способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности,</p> <p>- правила соблюдения норм здорового образа жизни.</p> | <p>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>- применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> | <p>- здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

**Описание критериев и шкал оценивания компетенций.**

| Код и наименование компетенции и для ОП ВО, индикаторы достижения компетенции (ИДК) | Шкала оценивания                                                                                                       |                                                                           |                                                            |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | «зачтено»                                                                                                              |                                                                           |                                                            | «не зачтено»                                                 |
| УК-7,<br>УК-7.1,<br>УК-7.2                                                          | выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации обнаружил: |                                                                           |                                                            |                                                              |
|                                                                                     | системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал                                              | системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал | фрагментарные знания по всем разделам программы дисциплины | отсутствие знаний по основным разделам программы дисциплины; |

|                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности                                                                                                                             | способность к их самостоятельному пополнению в процессе учебной деятельности, за исключением учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |
| при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы     | при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, испытывал затруднение связать теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, ответить на дополнительные вопросы | при устном ответе высказал репродуктивное суждение по предлагаемому вопросу из теоретических источников, не смог связать теорию с практикой (не привел примеров), в ответе на дополнительные вопросы испытывал затруднение                             | при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы |
| Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала. | Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.                                            | Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала. | Отсутствуют знания по основным терминам, понятиям, закономерностям.                                                                      |
| Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический                                                                                                                                                                                          | Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении                                                                                                                                                                                                             | Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического                                                                                                                                                                                          | Не способен к анализу и обобщению теоретического материала, его                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности. Демонстрирует выполнение двигательных действий, полностью соответствующее правилам соревнований и модельным характеристикам вида спорта (адаптивного спорта)</p> | <p>контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие их логику их выполнения. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений в соответствии с группой здоровья (основная, подготовительная и специальная)</p> | <p>материала, его применении при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих группе здоровья (основная, подготовительная, специальная)</p> | <p>применению на практике. Не умеет выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная)</p> |
| <p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи</p>                                                                                                                                                                          | <p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Выполняет учебные задачи и контрольные</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Не способен выполнить учебные задачи и</p>                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи. В совершенстве владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорту». | двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорту», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений. | (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорту», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий. | контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная); Не способен оценить собственные действия и выполненные задания с помощью преподавателя. Не владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорту», соответствующих индивидуальной группе здоровья. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Описание показателей и критериев оценивания компетенции шкала оценивания  
в рамках дисциплины*

| Уровни                   | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пороговый<br>60-75 %     | <b>знать:</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; правила соблюдения норм здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Базовый<br>75-87 %       | <b>знать:</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; правила соблюдения норм здорового образа жизни;<br><b>уметь:</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; |
| Повышенный<br>более 87 % | <b>знать:</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; правила соблюдения норм здорового образа жизни;<br><b>уметь:</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><b>владеть:</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины**

#### **РЕФЕРАТ (ПРОЕКТ)**

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 гипокинезия – 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. Проявил навыки гуманизма, толерантности, гражданственности | Повышенный<br>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. Проявил навыки толерантности и гуманизма                                                                                | Базовый<br>75-87 %       |
| Не проявил оригинальности. Отчасти продемонстрировал культуру мышления.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Пороговый                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 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. Смог проявить некоторые навыки толерантности | 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:

- оценка «5» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 75–87 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–75 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания.

### Практико-ориентированное задание

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

Заполнение дневника является обязательным для получения зачета!

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.

Содержание самостоятельной работы обсуждается с преподавателем в зависимости от возраста, пола, характера заболевания и т.п. Приступать к самостоятельной работе только после согласования с ведущим преподавателем!

В период выставления зачета учитывается заполнение дневника самоконтроля и уровень выполнения упражнений (см. таблицу), к которым студент должен подготовиться в ходе самостоятельной работы.

*Примерная форма дневника самонаблюдения по оздоровительной физической культуре*

| Объективные и субъективные данные                                            | Дата |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|------|--|--|--|--|--|--|
|                                                                              |      |  |  |  |  |  |  |
| Самочувствие                                                                 |      |  |  |  |  |  |  |
| Сон                                                                          |      |  |  |  |  |  |  |
| Аппетит                                                                      |      |  |  |  |  |  |  |
| Масса тела                                                                   |      |  |  |  |  |  |  |
| Пульс (уд./мин)<br>лежа/стоя<br>разница<br>до тренировки<br>после тренировки |      |  |  |  |  |  |  |
| Результаты функциональных проб                                               |      |  |  |  |  |  |  |
| Тип нагрузки                                                                 |      |  |  |  |  |  |  |
| Величина нагрузки                                                            |      |  |  |  |  |  |  |
| Продолжительность нагрузки                                                   |      |  |  |  |  |  |  |
| Нарушение режима                                                             |      |  |  |  |  |  |  |
| Болевые ощущения                                                             |      |  |  |  |  |  |  |
| Результаты                                                                   |      |  |  |  |  |  |  |
| Особенности/комментарии                                                      |      |  |  |  |  |  |  |

*Критерии оценки\**

| <b>Упражнения</b>                                                        | <b>на начало семестра</b> | <b>конец семестра</b> |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| Подъем туловища из положения лежа на спине без учета времени, кол-во раз |                           |                       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (14, 12, 10), кол-во раз  |                           |                       |
| Приседание, кол-во раз                                                   |                           |                       |
| Подтягивание на перекладине (20, 15, 12), кол-во раз                     |                           |                       |
| Поднимание ног из положения лежа (3 мин, 2 мин, 1 мин), кол-во раз       |                           |                       |
| Наклон вперед из положения стоя на прямых ногах (10, 5, 0), см           |                           |                       |

\* Выполняются те упражнения, которые не противопоказаны по заболеванию.

*Критерии оценки компетенции в рамках типового контрольного задания:*

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Баллы, %</b>          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Умеет интегрировать знания различных тем дисциплины, аргументировать собственную точку зрения, создает интеллектуальным путем новое знание, не данное в готовом виде. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной задачи.                                                     | Повышенный<br>более 87 % |
| Умеет синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей. Знает теоретический и практический материал дисциплины, правильно оценивает характер предложенной задачи, испытывает затруднения с обоснованием своих действий. | Базовый<br>75-87 %       |
| Знает фактический материал (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умеет правильно использовать специальные термины и понятия, узнает объекты изучения в рамках дисциплины. Правильно оценивает характер заданий, но нарушает последовательность действий, затрудняется в аргументации                                                | Пороговый<br>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:

- оценка «5» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 75–87 % типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если обучающийся выполнил 60–75 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если обучающийся выполнил менее 60 % типового задания.

**Собеседование (вопросы к зачету)**

Форма периодической отчетности студента, определяемая учебным планом и/или учебным графиком. Зачеты служат формой проверки усвоения учебного материала, практических занятий. Оценка, выставляемая за зачет качественного типа (по шкале наименований «зачтено»/«не зачтено»).

1. Средства массовой информации и их влияние на привлечение к занятиям физической культурой, спортом и туризмом.
2. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
3. Патриотическое воспитание и роль спорта в формировании личности специалиста.
4. Социальный налоговый вычет за физкультурно-оздоровительные услуги. Условия получения, экономическая и социальная значимость.
5. Двигательная активность в различные возрастные периоды жизни человека.
6. Двигательная активность в период беременности.
7. Развитие физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) посредством избранного вида спорта.
8. Игровые виды спорта как оздоровительные методики.
9. Понятие об утомлении и переутомлении.

10. Фитнес индустрия в России.
11. Влияние аэробной нагрузки на умственную работоспособность студентов.
12. Основы силовой тренировки.
13. Коррекция телосложения посредством физических упражнений.
14. Активный отдых - одно из средств укрепления здоровья.
15. Место плавания в российской системе физического воспитания.
16. Классификация туристских маршрутов по степени и категории сложности, их характеристика в зависимости от вида туризма.
17. Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья (при вашем заболевании).
18. Самоконтроль для занимающихся оздоровительной физической тренировкой.
19. Перечислите показатели физического развития и функционального состояния обучающегося, которые включены в программы мониторинга здоровья.

*Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:*

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Баллы                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Обучающийся продемонстрировал глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; грамотно разработал, с учетом всех закономерностей программу занятий по оздоровительной физической культуре; продемонстрировал владения средствами и методами физического воспитания и укрепления здоровья; готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; регулярно самостоятельно занимается различными физическими упражнениями; совершенствует уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Повышенный<br>уровень<br>87-100 % |
| Обучающийся продемонстрировал достаточно полное знание программного материала; разработал программу занятий по оздоровительной физической культуре; продемонстрировал умения использовать средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья; готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; регулярно самостоятельно занимается различными физическими упражнениями.                                                                                                                                                                 | Базовый<br>уровень<br>75-87 %     |
| Обучающийся продемонстрировал общее знание изучаемого материала; разработал программу занятий по оздоровительной физической культуре; продемонстрировал умения использовать средства и методы физического воспитания и укрепления здоровья; готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                        | Пороговый<br>уровень<br>60-75 %   |

*Методические материалы, определяющие процедуры оценивания*

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль).

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, понятийного диктанта, доклада-презентации, учета активности на практических и лабораторных занятиях, включающих в себя теоретические вопросы или задания, в которых обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения проблемы и пр. Оценивание ответов, обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины, а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Процедура оценивания вопросы к зачету проводится по окончании изучения дисциплины (модуля). До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может

включать вопросы открытого и закрытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре преподавателем выдается вопрос. После получения вопроса и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

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.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках модуля «Основы медицинских знаний», 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.

## Модуль «Прикладная физическая культура»

### 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель дисциплины:* формирование физической культуры личности, умений и навыков направленного использования разнообразных средств и технологий здоровьесбережения, физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к жизни и 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 здоровьесберегающему модулю Б1.О.03.

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:

| Код компетенции | Содержание компетенции                                                                                                                   | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |

### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы                                 | Всего часов  | Семестры  |           |           |           |           |
|----------------------------------------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                    |              | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |
| <b>Аудиторные занятия (всего)</b>                  | <b>328</b>   | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>56</b> |
| В том числе:                                       |              |           |           |           |           |           |
| Практические занятия (ПЗ)                          | <b>100</b>   | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        |
| <b>Самостоятельная работа студентов (СРС)</b>      | <b>228</b>   | 44        | 44        | 44        | 48        | 48        |
| Подготовка к практическим занятиям                 | <b>100</b>   | 20        | 20        | 20        | 20        | 20        |
| Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов | <b>128</b>   | 24        | 24        | 24        | 28        | 28        |
| Вид промежуточной аттестации (зачет)               | <b>зачет</b> | зачет     | -         | зачет     | -         | зачет     |
| <b>Общая трудоемкость часов</b>                    | <b>328</b>   | 64        | 64        | 64        | 68        | 68        |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Лёгкая атлетика                 | <b>Общефизическая подготовка (ОФП) с элементами легкой атлетики.</b><br>Техника спортивной ходьбы. Бег трусцой, кроссовый бег. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Развитие общей и специальной выносливости. Основные составляющие техники бега на короткие и длинные дистанции. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания спортивного снаряда(-ов). Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега. Правила соревнований. Выполнение контрольных нормативов (Юноши: кросс 3 км.; спринт 100 м. Девушки: кросс 2 км.; спринт 100 м.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2     | Игровые виды спорта             | <b>Баскетбол</b><br>Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные действия. Тактические действия в нападении и в защите. Передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техникотактические 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 (бег 40 сек, скоростное ведение мяча, выполнение штрафных бросков).<br><b>Волейбол</b><br>Стойки. Перемещения. Прием. Подача. 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 (прыжок вверх с места с взмахом руками, передачи мяча в парах, подачи мяча). |

### 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

| №<br>п/п         | Наименование раздела<br>дисциплины | Лекц. | Практ.<br>зан. | Практ.<br>подг. | ИФО<br>в том числе                            | СРС | Всего |
|------------------|------------------------------------|-------|----------------|-----------------|-----------------------------------------------|-----|-------|
| 1 курс 2 семестр |                                    |       |                |                 |                                               |     |       |
| 1                | Игровые виды спорта                | 2*    | 12             | 14              | Технология<br>критического<br>мышления – 2 ч. | 32  | 46    |
| 2                | Лёгкая атлетика                    | -     | 6              | 6               |                                               | 12  | 18    |
| 2 курс 3 семестр |                                    |       |                |                 |                                               |     |       |
| 1                | Лёгкая атлетика                    | -     | 6              | 6               | Технология<br>критического<br>мышления – 2 ч. | 12  | 18    |
| 2                | Игровые виды спорта                | -     | 14             | 14              |                                               | 32  | 46    |
| 2 курс 4 семестр |                                    |       |                |                 |                                               |     |       |
| 1                | Игровые виды спорта                | -     | 14             | 14              | Технология<br>критического<br>мышления – 2 ч. | 32  | 46    |
| 2                | Лёгкая атлетика                    | -     | 6              | 6               |                                               | 12  | 18    |
| 3 курс 5 семестр |                                    |       |                |                 |                                               |     |       |
| 1                | Лёгкая атлетика                    | -     | 6              | 6               | Технология<br>критического<br>мышления – 2 ч. | 12  | 18    |
| 2.               | Игровые виды спорта                | -     | 14             | 14              |                                               | 36  | 50    |
| 3 курс 6 семестр |                                    |       |                |                 |                                               |     |       |
| 1                | Игровые виды спорта                | -     | 14             | 14              | Технология<br>критического<br>мышления – 2 ч. | 36  | 50    |
| 2                | Лёгкая атлетика                    | -     | 6              | 6               |                                               | 12  | 18    |

\* 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. Адаптивная физическая культура: учебное пособие/коллектив авторов; под ред. Р. И. Айзмана, Ю. С. Филиппова – Москва: КНОРУС, 2022. 342 с. - (Бакалавриат) ISBN 978-5-406-08420-5.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисциплине "Физическая культура": доп. М-вом образования и науки РФ/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - Москва: Кнорус, 2012. 240 с.: табл.- (Бакалавриат) - Библиогр.: С. 229-231. - ISBN 978-5-406-02534-5.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие для вузов: рек. М-вом образования РФ / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. 444 с.: ил., табл.- (Высшее образование) - Библиогр.: с. 349 - Соответствует Федер. гос. образоват. стандарту (третьего поколения). - ISBN 978-5-222-19464-5.
4. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник // Под ред. В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. 464 с.
5. Физическая культура: Уч.мет.пос. / Ю. С. Филиппова - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2021. 201 с.- (ВО: Бакалавриат) - [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718)/ISBN 978-5-16-015719-1 (print), ISBN 978-5-16-108141-9 (online).

### **б) дополнительная литература:**

1. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов: учебное пособие / Т. Н. Шутова, О. В. Везеницын, Д. В. Выприков, Г. С. Крылова, И. М. Бодров, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров; под ред. д-ра ист. наук И. В. Яблочкиной, Г. Б. Кондракова. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 108 с. ISBN 978-5-7307-1073-3
2. ГТО в вузе: учеб.-метод. пособие / В. Н. Зимин [и др.]; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т ; [под общ. ред. В. Н. Зимина]. - Кострома: КГУ, 2017. - 146, [2] с. - Библиогр.: с. 98. - ISBN 978-5-8285-0872-3 : 73.67.
3. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов: рек. УМО вузов РФ/ В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман; Новосиб. гос. пед. ун-т, Моск. пед. гос. ун-т. - Новосибирск; Москва: Арта, 2011. 256 с. - (Безопасность жизнедеятельности). - Библиогр.: С. 223-227. - ISBN 978-5-902700-35-7.
4. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2021. - 149 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5.
5. Семина Т.Е. Обучение плаванию студентов с использованием инновационных технологий // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта». 2015. - № 12 (130). – С.193 – 197.
6. Спортивные игры : правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Юрайт, 2021. - 322 с. - (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3.
7. Тычинин Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - ISBN 978-5-00032-250-5.
8. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы: методические рекомендации/ [С.

- В. Шкляров, Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко и др.]; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск: НГПУ, 2015. 49 с. : ил., табл. ISBN 978-5-0023-789-2.
9. Филиппова Ю. С., Веселов А. М. Идеальный тренер ДЮСШ (работа с документацией): учебное пособие/ Ю. С.Филиппова, А. М. Веселов. Новосибирск: Параллель, 2012. 70 с. <http://search.rsl.ru/ru/catalog/record/6524071>.

**в) Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины:**

1. Всероссийская федерация плавания.URL: <https://russwimming.ru/>
2. Научная электронная библиотека. URL: <https://www.elibrary.ru/>
3. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <https://paralymp.ru>
4. Российская федерация северной ходьбы.URL: <https://ruswalk-sport.ru/>
5. Специальная Олимпиада России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.specialolympics.ru/>
6. Сурдлимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <https://deaflymp.ru/>
7. Федерация лыжных гонок России [Электронный ресурс]. URL:<http://www.flgr.ru/>
8. We're The Superhumans/Rio Paralympics 2016. Trailer/ [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=IocLkk3aYlk&t=3s>

## 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) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Спортивный зал (381,9 кв.м)</b><br>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 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, наличию 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 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)<br>лежа/стоя<br>разница<br>до тренировки<br>после тренировки |      |  |  |  |  |  |  |

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

#### Обязательные тесты определения физической подготовленности

| Характеристика<br>направленности тестов                                                                                                                                                                     | Женщины |    |    |    | Мужчины |    |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----|----|---------|----|---|---|
|                                                                                                                                                                                                             | Баллы   |    |    |    |         |    |   |   |
|                                                                                                                                                                                                             | 11      | 9  | 6  | 4  | 11      | 9  | 6 | 4 |
| 1.Тест на силовую<br>подготовленность:<br>Поднимание (сед.) и<br>опускание туловища из<br>положения лежа, ноги<br>закреплены, руки за<br>головой (кол-во раз):<br>Подтягивание на<br>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**

| №<br>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                           |                |     |     |     |     |

| №<br>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**

| №<br>п/п        | Баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Баллы |   |   |   |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 11    | 9 | 6 | 4 |
| 1               | Штрафные броски:<br><br>6 попаданий из 10<br>5 попаданий из 10<br>4 попадания из 10<br>3 и менее попаданий из 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | +     | + | + | + |
| 2               | Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины<br>Даются 2 попытки. Засчитывается лучший результат:<br>6 попаданий<br>5 попаданий<br>4 попадания<br>3 и менее попаданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | +     | + | + | + |
| 3               | Ведение и броски в движении.<br>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).<br>Броски повторяются до попадания.<br><br>Выполнено за 10"<br>за 13"<br>за 16"<br>более 18" | +     | + | + | + |
| <b>Волейбол</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |       |   |   |   |
| 1               | Подача. Выполнить 10 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 номере.<br><br>7 попадания<br>6 попадания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | +     | + |   |   |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
|   | 5 попадания<br>4 и менее попаданий                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   | + | + |
| 2 | Передачи. Выполнить 10 передач над головой, не выходя из круга Ø 1,5 м.<br><br>10<br>8<br>6<br>4 и менее                                                                                                                                                                                                                        | + | + | + | + |
| 3 | Нападающий удар:<br>- Технический прием выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени.<br>- Технический прием выполнен правильно.<br>- Технический прием выполнен в основном правильно, допущена одна ошибка.<br>- Технический прием выполнен в основном правильно, допущены две ошибки. | + | + | + | + |

### Профессионально-прикладная подготовка

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 курс | - знать определенный перечень строевых и порядковых упражнений;<br>- ознакомиться с правилами хранения спортивного оборудования<br>- ознакомиться с организацией и методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы;<br>- владеть умением, подавать команды, построить группу. |
| 2 курс | - знать организацию и методику проведения организованных перемен;<br>- уметь выбрать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики.<br>- знать упрощенные правила баскетбола, волейбола;<br>- уметь проводить беседы по вопросам физической культуры и спорта.                                    |
| 3 курс | - владеть навыками проведения подвижных игр.<br>- 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-7<br>I этап     | <p><b>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b></p> <p>УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, определяет комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p> | <p>Реферат (проект)</p> <p>Практико-ориентированные задания</p> |

### В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны:

| Код компетенции                                                                                                                                | Знает                                                                                                                                                               | Умеет                                                                                                                                                                                                                | Владеет                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>- способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности,</p> <p>- правила</p> | <p>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>- применять</p> | <p>- здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> |

|  |                                               |                                                                                                                                                                                          |  |
|--|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | соблюдения норм<br>здорового образа<br>жизни. | здоровьесберегающие<br>технологии обеспечения<br>должного уровня<br>физической<br>подготовленности для<br>осуществления<br>полноценной социальной и<br>профессиональной<br>деятельности. |  |
|--|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Описание критериев и шкал оценивания компетенций.**

| Код и<br>наименование<br>компетенции и<br>для ОП ВО,<br>индикаторы<br>достижения<br>компетенции<br>(ИДК) | Шкала оценивания                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                          | «зачтено»                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            | «не зачтено»                                                                                                                             |
| УК-7,<br>УК-7.1,<br>УК-7.2                                                                               | выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации обнаружил:                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |
|                                                                                                          | системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности                        | системные знания по всем разделам программы дисциплины, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению в процессе учебной деятельности, за исключением учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности                                    | фрагментарные знания по всем разделам программы дисциплины                                                                                                                                                                 | отсутствие знаний по основным разделам программы дисциплины;                                                                             |
|                                                                                                          | при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на | при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, испытывал затруднение связать теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, ответить на дополнительные вопросы | при устном ответе высказал репродуктивное суждение по предлагаемому вопросу из теоретических источников, не смог связать теорию с практикой (не привел примеров), в ответе на дополнительные вопросы испытывал затруднение | при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| дополнительные вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.                                                                                                                                              | Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.                                                                                                                                                                                                                                                | Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.                                                                                                                                                                                                  | Отсутствуют знания по основным терминам, понятиям, закономерностям.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Способен выполнить задания повышенной сложности. Демонстрирует выполнение двигательных действий, полностью соответствующее правилам соревнований и модельным характеристикам вида спорта (адаптивного спорта) | Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие их логику их выполнения. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные | Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов. Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает | Не способен к анализу и обобщению теоретического материала, его применению на практике. Не умеет выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная) |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений в соответствии с группой здоровья (основная, подготовительная и специальная)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ошибки, существенно влияющие на эффективность движений, соответствующих группе здоровья (основная, подготовительная, специальная)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи. В совершенстве владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорту». | Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорту», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому | Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы физической культуры и спорту», однако допускает существенные | Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Не способен выполнить учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания, соответствующие индивидуальной группе здоровья (основная, подготовительная, специальная); Не способен оценить собственные действия и выполненные задания с помощью преподавателя. Не владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Элективные курсы физической |

|  |  |                                  |                                                                    |                                                                     |
|--|--|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|  |  | снижению эффективности движений. | ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий. | культуре и спорту», соответствующих индивидуальной группе здоровья. |
|--|--|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|

*Описание показателей и критериев оценивания компетенции шкала оценивания  
в рамках дисциплины*

| Уровни                   | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пороговый<br>60-75 %     | <b>знать:</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; правила соблюдения норм здорового образа жизни;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Базовый<br>75-87 %       | <b>знать:</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; правила соблюдения норм здорового образа жизни;<br><b>уметь:</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности;                                                                                                                                                                                            |
| Повышенный<br>более 87 % | <b>знать:</b> способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; правила соблюдения норм здорового образа жизни;<br><b>уметь:</b> использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br><b>владеть:</b> здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

**Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины**

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

**Обязательные тесты определения физической подготовленности**

| Характеристика<br>направленности тестов                                                                                                                                                                      | Женщины |    |    |    | Мужчины |    |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----|----|---------|----|---|---|
|                                                                                                                                                                                                              | Баллы   |    |    |    |         |    |   |   |
|                                                                                                                                                                                                              | 11      | 9  | 6  | 4  | 11      | 9  | 6 | 4 |
| 1. Тест на силовую<br>подготовленность:<br>Поднимание (сед.) и<br>опускание туловища из<br>положения лежа, ноги<br>закреплены, руки за<br>головой (кол-во раз):<br>Подтягивание на<br>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

| №<br>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                           |                |     |     |     |     |

| №<br>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

| №<br>п/п | Баскетбол                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Баллы |   |   |   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 11    | 9 | 6 | 4 |
| 1        | Штрафные броски:<br>6 попаданий из 10<br>5 попаданий из 10<br>4 попадания из 10<br>3 и менее попаданий из 10                                                                                                                                                                                       | +     | + | + | + |
| 2        | Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины<br>Даются 2 попытки. Засчитывается лучший результат:<br>6 попаданий<br>5 попаданий<br>4 попадания<br>3 и менее попаданий                                                                                                                        | +     | + | + | + |
| 3        | Ведение и броски в движении.<br>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).<br>Броски повторяются до попадания.<br><br>Выполнено за 10"<br>за 13"<br>за 16"<br>более 18"                                                         | + | + | + | + |
| <b>Волейбол</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |
| 1               | Подача. Выполнить 10 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 номере.<br><br>7 попаданий<br>6 попаданий<br>5 попаданий<br>4 и менее попаданий                                                                                                                                                                               | + | + | + | + |
| 2               | Передачи. Выполнить 10 передач над головой, не выходя из круга Ø 1,5 м.<br><br>10<br>8<br>6<br>4 и менее                                                                                                                                                                                                                        | + | + | + | + |
| 3               | Нападающий удар:<br>- Технический прием выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени.<br>- Технический прием выполнен правильно.<br>- Технический прием выполнен в основном правильно, допущена одна ошибка.<br>- Технический прием выполнен в основном правильно, допущены две ошибки. | + | + | + | + |

### **Профессионально-прикладная подготовка**

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

### **Учет активности на практических занятиях**

#### **Общие сведения об оценочном средстве**

Оценочное средство в виде комплексного учета активности обучающийся на практических занятиях осуществляется следующим образом: обучающийся должен показать высокий уровень технических возможностей владения материалом темы занятия; 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 | Повышенный уровень |

|                                                                                                                                                                                                                                |                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| соревнованиях различного уровня, может принимать участие в судействе соревнований.                                                                                                                                             | 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<br>75-87 %   |
| Обучающийся на удовлетворительно выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке.                            | Пороговый уровень<br>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

#### **Уровни сформированности компетенций в рамках дисциплины:**

| Показатели                                                           | Уровень            |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|
| Количество правильно выполненных технических приемов в тесте 87-100% | Повышенный уровень |
| Количество правильно выполненных технических приемов в тесте 75-86%  | Базовый уровень    |
| Количество правильно выполненных технических приемов в тесте 60-74%  | Пороговый уровень  |

#### ***Собеседование (вопросы к зачету)***

Форма периодической отчетности студента, определяемая учебным планом и/или учебным графиком. Зачеты служат формой проверки усвоения учебного материала, практических занятий. Оценка, выставляемая за зачет качественной типа (по шкале наименований «зачтено»/«не зачтено»).

1. Средства массовой информации и их влияние на привлечение к занятиям физической культурой, спортом и туризмом.
2. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
3. Патриотическое воспитание и роль спорта в формировании личности специалиста.
4. Социальный налоговый вычет за физкультурно-оздоровительные услуги. Условия получения, экономическая и социальная значимость.
5. Двигательная активность в различные возрастные периоды жизни человека.
6. Двигательная активность в период беременности.
7. Развитие физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) посредством избранного вида спорта.
8. Игровые виды спорта как оздоровительные методики.
9. Понятие об утомлении и переутомлении.
10. Фитнес индустрия в России.
11. Влияние аэробной нагрузки на умственную работоспособность студентов.
12. Основы силовой тренировки.
13. Коррекция телосложения посредством физических упражнений.
14. Активный отдых - одно из средств укрепления здоровья.
15. Место плавания в российской системе физического воспитания.
16. Классификация туристских маршрутов по степени и категории сложности, их характеристика в зависимости от вида туризма.
17. Использование индивидуальной двигательной активности для профилактики и коррекции здоровья (при вашем заболевании).
18. Самоконтроль для занимающихся оздоровительной физической тренировкой.
19. Перечислите показатели физического развития и функционального состояния обучающегося, которые включены в программы мониторинга здоровья.

### *Методические материалы, определяющие процедуры оценивания*

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль).

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, понятийного диктанта, доклада-презентации, учета активности на практических и лабораторных занятиях, включающих в себя теоретические вопросы или задания, в которых обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения проблемы и пр. Оценивание ответов, обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины, а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Процедура оценивания вопросы к зачету проводится по окончании изучения дисциплины (модуля). До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать вопросы открытого и закрытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре преподавателем выдается вопрос. После получения вопроса и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

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.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках модуля «Основы медицинских знаний», 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.