

Утверждаю
проректор по учебной работе

М.В. Довыдова

«26» августа 2022 г.

**Б1.В.ДВ.05.01 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Биология и Химия

бакалавр

очная

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

Гаврюш М.Ю. Гаврюшкина

старший преподаватель кафедры
физической культуры и здоровья

 Е.В. Форопонова

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 13 от « 1 » июля 2022 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья



Н.А. Першина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи дисциплины:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Прикладная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору (Б1.В.ДВ.05.02).

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:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- основные понятия о физической культуре человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни;
- физиологические основы физического развития личности;
- социально-психологические основы физического развития и воспитания личности;
- особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий по различным оздоровительным системам и конкретным видам спорта.

уметь

– использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

владеть

– системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	56	56	54	54	54	54
В том числе:							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)	120	20	20	20	20	20	20

Лабораторные работы (ЛР)							
Самостоятельная работа студентов (СРС)	208	36	36	34	34	34	34
Подготовка к практическим занятиям	120	20	20	20	20	20	20
Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов	88	16	16	14	14	14	14
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет						зачет
Общая трудоемкость часов	328	56	56	54	54	54	54 зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов дисциплины

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

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

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

5.3. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семин.	СРС	Всего
1 курс 1 семестр							
1	ОФП с элементами легкой атлетики		8*			12	20
2	Баскетбол		12			24	36

1 курс 2 семестр							
3	Волейбол		20			36	56
2 курс 3 семестр							
1	ОФП с элементами легкой атлетики		6			6	12
2	Баскетбол		14			28	42
2 курс 4 семестр							
3	Волейбол		20			34	54
3 курс 5 семестр							
1.	ОФП с элементами легкой атлетики		8			8	16
2.	Баскетбол		12			26	38
3 курс 6 семестр							
3	Волейбол		20			34	54

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

6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ (ПРОЕКТОВ) РАБОТ

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрены

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. *Быченков, С.В.* Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Курбатов А.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 242 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. *Сырвачева, И.С.* Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сырвачева И.С., Зуев С.Н., Сырвачев В.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018.— 146 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. *Татарова, С.Ю.* Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс]/ Татарова С.Ю., Татаров В.Б.— Электрон. текстовые данные.— М.: Научный консультант, 2017.— 211 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. *Тычинин, Н.В.* Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тычинин Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70821.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Дополнительная литература

1. *Барчуков, И.С.* Элективные курсы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]: учебник для студентов высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; ред. Н.Н. Маликов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2012. - 528 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование).
2. *Лебедев, А.И.* Упражнения для обучения и совершенствования тактики игры в баскетбол [Электронный ресурс]: учебное пособие для факультетов физической культуры НГПУ / А.И. Лебедев, С.П. Турыгин. - Электрон. текстовые дан. - Новосибирск: Новосибирский гос. педагогический университет, 2011. - 54 с.: ил. - Режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/1473/>.
3. *Молдованова, И.В.* Обучение студентов вузов основам техники и тактики волейбола [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.В. Молдованова, Е.Ю. Трифанов, Н.К. Федорова. -

Электрон. текстовые дан. - Новосибирск: Новосибирский гос. педагогический университет, 2013. - 54 с.: ил. - Режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/644715/>.

4. *Нагорных, С.А.* Антистрессовая пластическая гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.А. Нагорных, А.В. Попков, А.К. Пручкина. - Электрон. текстовые дан. - Горно-Алтайск: Горно-Алтайский гос. университет, 2013. - 156 с.: ил. - Режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/644712/>.
5. *Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом* [Электронный ресурс]: учебное пособие / сост. Н.А. Ермаков. - Электрон. текстовые дан. - Горно-Алтайск: Горно-Алтайский гос. университет, 2014. - 146 с.: ил. - Режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/645119/>.
6. *Элективные курсы по физической культуре и спорту* [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Элективные курсы по физической культуре и спорту" / М.Я. Виленский [и др.]; ред. М.Я. Виленский. - Электрон. текстовые дан. - Москва: КноРус, 2012. - 424 с.: ил. - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-5-406-01488-2>.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
www.sibsport@maile.ru
- Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. Шишкова URL:
<http://www.akunb.altlib.ru/>
- Издательский дом «1 сентября» URL: <http://www.spo.1september.ru/>

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

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

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивное оборудование: скамья гимнастическая – 10 шт., беговая дорожка магнитная – 1 шт., велотренажер электромагнитный -1шт., гантели – 4 шт., динамометр кистевой -2 шт., магнитный диск «Грация» - 3 шт., мяч волейбольный – 14 шт., мяч баскетбольный – 14 шт., фитнес мяч овальный – 1 шт., весы ВТ -2 шт., мяч футбольный – 1 шт., секундомер – 2 шт., обруч – 16 шт., вибромассажер лабораторный - 1 шт.. Сетка волейбольная -1 шт., Сетка баскетбольная - 2 шт., Спирометр сухой портативный – 1 шт., Стол теннисный – 1 шт., Эллиптический тренажер – 1 шт., Эспандер грудной – 4 шт., Ростомер – 2 шт., Министепер поворотный – 3 шт., Коврик туристический – 19 шт., LEG NRAWER-2 шт., Скакалка- 10 шт., Палка гимнастическая – 15 шт., Степ-платформа - 10 шт., Шахматы- 9 шт., Часы шахматные – 9 шт., Мат - 4 шт.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1 Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

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

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

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

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

Организационно-методическое занятие с обучающимися 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.

Тематический план

I КУРС, 1 семестр

Модуль 1

Организационно-методическое занятие со обучающимися первого курса.

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

ОФП с элементами легкой атлетики

Практическое занятие № 1

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

Практическое занятие № 2

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

Практическое занятие № 3

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

Модуль 2

Баскетбол

Практическое занятие № 1

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

Практическое занятие № 2

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

Практическое занятие № 3

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

Практическое занятие № 4

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

Практическое занятие № 5

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

Практическое занятие № 6

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

2 семестр

Модуль 1

Волейбол

Практическое занятие № 1

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

Практическое занятие № 2

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

Практическое занятие № 3

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

Практическое занятие № 4

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

Практическое занятие № 5

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

Практическое занятие № 6

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

Практическое занятие № 7

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

Практическое занятие № 8

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

Практическое занятие № 9

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

Практическое занятие № 10

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

II

КУРС, 3 семестр

Модуль 1

ОФП с элементами легкой атлетики

Практическое занятие № 1

1. Прием контрольных нормативов: подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).
2. Бег с ходьбой в равномерном темпе.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практическое занятие № 2

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

Практическое занятие № 3

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

Модуль 2

Баскетбол

Практическое занятие № 1

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

Практическое занятие № 2

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

Практическое занятие № 3

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

Практическое занятие № 4

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

Практическое занятие № 5

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

Практическое занятие № 6

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

Практическое занятие № 7

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

4 семестр

Модуль 3

Волейбол

Практическое занятие № 1

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

Практическое занятие № 2

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

Практическое занятие № 3

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

Практическое занятие № 4

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

Практическое занятие № 5

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

Практическое занятие № 6

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

Практическое занятие № 7

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

Практическое занятие № 8

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

Практическое занятие № 9

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

Практическое занятие № 10

1. Прием контрольных нормативов:
Из 5 подач любым способом 2 раза попасть в левую половину площадки и 2 раза в правую.
С собственного набрасывания передача мяча на баскетбольное кольцо с линии штрафного броска баскетбольной площадки. Попасть 3 раза из 5 (касание кольца сверху без прохождения мяча засчитывается).
Нападающий удар любым способом из зоны 4 в зону 6 или 5 с передачи из зоны 3 или нападающий удар из зоны 2 в зону 6 или зону 1. Выполнить 3 раза из 5.

III

КУРС, 5 семестр

Модуль 1

ОФП с элементами легкой атлетики

Практическое занятие № 1

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

Практическое занятие № 2

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

Практическое занятие № 3

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

Практическое занятие № 4

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

Модуль 2

Баскетбол

Практическое занятие № 1

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

Практическое занятие № 2

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

Практическое занятие № 3

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

Практическое занятие № 4

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

Практическое занятие № 5

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

Практическое занятие № 6

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

6 семестр

Модуль 3

Волейбол

Практическое занятие № 1

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

Практическое занятие № 2

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

Практическое занятие № 3

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

Практическое занятие № 4

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

Практическое занятие № 5

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

Практическое занятие № 6

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

Практическое занятие № 7

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

Практическое занятие № 8

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

Практическое занятие № 9

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

Практическое занятие № 10

1. Приём контрольных нормативов:

Подача на силу и точность (прямая или боковая) из 6 подач 2 раза попасть в зону 5 и по одному разу в зону 6 и 1.

Передача мяча для нападающего удара из зоны 6 в зону 4 или 2 с подачи противника.

Боковой нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо или влево. Передача из зоны

2. Учебная игра с методикой судейства.

10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для обучающихся

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

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

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

Обучающиеся должны обобщить и углубить знания, полученные на курсе. Результатом образования по завершению обучения в области физической культуры должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому совершенствованию, 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) лежа/стоя разница до тренировки после тренировки				
Результаты функциональных проб				
Тип нагрузки				
Величина нагрузки				
Продолжительность нагрузки				
Нарушение режима				
Болевые ощущения				
Результаты				
Особенности/комментарии				
Нормативы 1. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3. Прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).				

Обязательные тесты определения физической подготовленности

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

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

**Тесты определения физической подготовленности
обучающийся специального учебного отделения**

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

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

**Тесты по общей физической подготовке
для оценки физической подготовленности обучающихся**

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

**Тесты
по спортивно-технической подготовленности**

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

	1-ым и 2-ым усами, бросок левой рукой. Все повторить, чтобы в сумме было выполнено 10 бросков (5 правой и 5 левой). Броски повторяются до попадания.	Выполнено за 10" за 13" + за 16" более 18"	+	+	+
	Волейбол				
1	Подача. Выполнить 10 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 номере.	7 попадания + 6 попадания 5 попадания 4 и менее попаданий	+	+	+
2	Передачи. Выполнить 10 передач над головой, не выходя из круга Ø 1,5 м.	10 + 8 6 4 и менее	+	+	+
3	Нападающий удар: - Технический прием выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени. - Технический прием выполнен правильно. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущена одна ошибка. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущены две ошибки.	+	+	+	+
	Профессионально-прикладная подготовка				
1 курс	- знать определенный перечень строевых и порядковых упражнений; - ознакомиться с правилами хранения спортивного оборудования - ознакомиться с организацией и методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы; - владеть умением, подавать команды, построить группу.				
2 курс	- знать организацию и методику проведения организованных перемен; - уметь выбрать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики. - знать упрощенные правила баскетбола, волейбола; - уметь проводить беседы по вопросам физической культуры и спорта.				
3 курс	- владеть навыками проведения подвижных игр. - владеть навыками организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий.				

Участие в спортивно-массовых мероприятиях

Дата	Наименование спортивного мероприятия	Результат

Задания преподавателя для самостоятельных занятий

Семестр	Содержание	Подпись
	Осенний	
Весенний		

Преподаватель _____ / _____ /
подписьфамилия, 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 (модулю) Прикладная физическая культура по основной образовательной программе, реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе учебной дисциплины Прикладная физическая культура в соответствии с учебным.

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

Компетенции, этапы	Показатели	Оценочные средства
УК-8 I этап	знать: методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основные понятия о физической культуре человека и общества; роль физической культуры в формировании здорового образа жизни	Контрольные нормативы
	уметь: использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	
	владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке.	

1. Компетенция УК-8 с указанием этапа формирования компетенции в процессе освоения основной образовательной программы

Компетенция **УК-8** (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7))

формируется в рамках дисциплины (модуля) на первом этапе (1-3 курсы). Типовое контрольное задание на данном этапе формирования компетенции направлено на оценку знаний и умений в области знания средств и методов по физической культуре и спорту.

Уровни сформированности компетенции:

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (дескрипторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности дескрипторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности дескрипторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности дескрипторов)
3.1	Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	Описывает некоторые принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания с помощью наводящих вопросов.	Раскрывает большинство принципов, средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды (отсутствуют ответы на дополнительные вопросы преподавателя).	Раскрывает основные принципы, средства, методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания, в том числе в условиях образовательной среды из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
	Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности.	Приводит однотипные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя.	Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и сохранения здоровья человека из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
3.2	Характеризует методы и средства физической культуры и спорта	Перечисляет правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических,	Раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических,	Самостоятельно раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-

		психолого-педагогических требований безопасности с помощью преподавателя.	психолого-педагогических требований безопасности с минимальной помощью преподавателя.	гигиенических, психолого-педагогических требований безопасности.
	Характеризует способы формирования и совершенствования физических качеств и уровня физической подготовленности	Приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований безопасности с помощью преподавателя и с ошибками.	Приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований безопасности с минимальной помощью преподавателя, с незначительным количеством ошибок (две-три).	Самостоятельно приводит примеры способов реализации образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований безопасности с одной ошибкой или без ошибок.
3.3	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с ошибками и дополнительными вопросами	Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с незначительными неточностями.	Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
3.4.	Характеризует методы сохранения и укрепления здоровья.	Анализирует факторы и симптоматику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с ошибками и дополнительными вопросами.	Характеризует профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями.	Характеризует профилактику неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
	Анализирует	Перечисляет меры	Перечисляет,	Характеризует меры

	причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.	профилактики неотложных состояний человека.	подбирает соответствующие меры профилактики неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями.	профилактики неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с обозначением причинно-следственных связей.
У.1	Планирует и организует учебно-тренировочные занятия с целью сохранения и укрепления здоровья..	Оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде при допущении нескольких ошибок.	Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде с незначительными неточностями.	Анализирует и оценивает возможные риски появления опасностей и чрезвычайных ситуаций, в том числе в образовательной среде не допуская ошибки.
	Определяет эффективность различных упражнений в целях совершенствования физической подготовленности	Перечисляет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Перечисляет, подбирает соответствующие способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения.	Определяет способы профилактики негативных воздействий среды обитания естественного и антропогенного происхождения с обозначением причинно-следственных связей.
У.2	Применяет практические навыки по самоконтролю состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (без ошибок).
У.3	Выбирает необходимые средства и методы для формирования физических и психических качеств.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности, при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности, с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности. с обозначением причинно-следственных связей.
	Выбирает необходимые	Выбирает способы деятельности	Выбирает разнообразные	Осуществляет выбор целесообразной

	средства и методы организации здорового образа жизни.	направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся незначительными неточностями.	способы деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.	деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся не допуская ошибки, используя интернет ресурсы и учебно-методическую литературу по соответствующей теме.
В.1	Осуществляет занятия физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой на основе физкультурно-спортивных принципов методов.	Обеспечивает безопасность в условиях повседневной деятельности.	Обеспечивает безопасность в условиях трудовой, рекреативной и повседневной деятельности.	Обеспечивает безопасность в условиях образовательной, трудовой, рекреативной и повседневной деятельности.
	Владеет рациональными средствами построения учебно-тренировочного процесса, в том числе оздоровительной физической культурой	Использует определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с неточностями.	Использует определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с незначительными неточностями.	Использует определенные навыки, направленные на сохранения и укрепления здоровья обучающихся в условиях образовательной среды без ошибок.
	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека.	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека с помощью педагога. На дополнительные вопросы не отвечает. Делает ошибки.	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека без помощи педагога. На дополнительные вопросы отвечает. Делает две-три ошибки.	Демонстрирует навыки построения учебно-тренировочных занятий на основе знаний о закономерностях функционирования организма человека с помощью педагога. На дополнительные вопросы отвечает. Ошибок не делает.
В.2	Придерживается критериев здорового образа жизни	Демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов с	Демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных документов с	Самостоятельно демонстрирует навыки создания комфортной среды обитания на основе нормативных

		помощью преподавателя.	незначительной помощью преподавателя.	документов
	Владеет способами и средствами организации здорового образа жизни.	Демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания с помощью преподавателя.	Демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания с помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует навыки создания безопасной образовательной, трудовой, рекреативной и бытовой среды обитания.
В.3	Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Определяет признаки неотложного состояния организма с помощью преподавателя.	Определяет признаки и степень неотложного состояния организма с помощью преподавателя.	Самостоятельно определяет признаки и степень неотложного состояния организма
	Владеет навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма с помощью преподавателя.	Демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма с помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма.

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

Обязательные тесты определения физической подготовленности

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

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

Тесты определения физической подготовленности

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

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

**Тесты по общей физической подготовке
для оценки физической подготовленности обучающихся**

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

**Тесты
по спортивно-технической подготовленности**

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

Волейбол

1	Подача. Выполнить 10 подач, попав в обручи, расположенные в 1,6,5 номере.	7 попаданий	+			
		6 попаданий		+		
		5 попаданий			+	
		4 и менее попаданий				+
2	Передачи. Выполнить 10 передач над головой, не выходя из круга Ø 1,5 м.	10	+			
		8		+		
		6			+	
		4 и менее				+
3	Нападающий удар: - Технический прием выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема в пространстве и времени. - Технический прием выполнен правильно. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущена одна ошибка. - Технический прием выполнен в основном правильно, допущены две ошибки.		+			
				+		
					+	
						+
Профессионально-прикладная подготовка						
1 курс	- знать определенный перечень строевых и порядковых упражнений; - ознакомиться с правилами хранения спортивного оборудования - ознакомиться с организацией и методикой проведения утренней гигиенической гимнастики, физкультурной паузы; - владеть умением, подавать команды, построить группу.					
2 курс	- знать организацию и методику проведения организованных перемен; - уметь выбрать и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики. - знать упрощенные правила баскетбола, волейбола; - уметь проводить беседы по вопросам физической культуры и спорта.					
3 курс	- владеть навыками проведения подвижных игр. - владеть навыками организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий.					

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

Общие сведения об оценочном средстве

Оценочное средство в виде комплексного учета активности обучающийся на практических занятиях осуществляется следующим образом: обучающийся должен показать высокий уровень 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 соревнованиях различного уровня, может принимать участие в судействе соревнований.	Повышенный уровень более 87%
Обучающийся на хорошо выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке участвует в соревнованиях внутри вуза.	Базовый уровень 75-87%

Обучающийся на удовлетворительно выполняет обязательные тесты, тесты по общей физической подготовленности, тесты по спортивно-технической подготовленности и профессионально-прикладной подготовке.	Пороговый уровень 60-75
---	----------------------------

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

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

Зачет

(типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Общие сведения об оценочном средстве

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

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания (зачет)

Цель процедуры:

Целью промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины – для многосеместровых дисциплин).

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля).

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к спортивному залу и стадиону для проведения процедуры и необходимости применения спортивного инвентаря определяются преподавателем, исходя из содержания ФГОС.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий модуль дисциплины.

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать спортивный инвентарь, перечень тем сообщений.

Описание проведения процедуры:

Каждый обучающийся, принимающий участие в процедуре должен посетить практические занятия (70% зачета), сдать преподавателю тесты по определению физической подготовленности и тесты по спортивно-технической подготовленности (10% зачета). Участие обучающихся в соревнованиях (10% зачета). Подготовка сообщения по выбранной теме (10% зачета).

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный срок, готовят доклады по предложенным темам.

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости, и представляются в деканат факультета.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММЕ

[illegible]