

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

Кафедра физической культуры и здоровья



Утверждаю
проректор по учебной работе
М.В. Довыдова
«07» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.03.02 ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с
двумя профилями подготовки)**

Профили подготовки

Математика и Информатика

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Составитель:

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

 М.Ю. Гаврюшкина

Составитель:

старший преподаватель кафедры
физической культуры и здоровья

 Е.В. Форопонова

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

протокол от 17 января 2024 г. № 4

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья  Н.А. Першина

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Курс «Оздоровительная физическая культура» предусматривает решение следующих задач:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

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

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

Наименование и код индикаторов достижения компетенций:

В результате обучающийся должен:

знать:

(УК-7.1)-знание ценностей, функций физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества; (З.1).

(УК-7.2)-знание методов и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; (З.2).

(УК-7.3)- знание принципов и основ методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; (З.3).

(УК-7.4)- знание методов сохранения и укрепления здоровья; (З.4).

уметь:

(УК-7.5)-умение планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; (У.1).

(УК-7.6)-умение осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; (У.2).

(УК-7.7)-умение использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни; (У.3).

владеть:

(УК-7.8)-владение принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; (В.1).

(УК-7.9)-владение способами и средствами организации здорового образа жизни; (В.2).

(УК-7.10)-владение навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой; (В.2).

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

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

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела
1	Практический раздел	- Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику вегетососудистой дистонии. <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. - Оздоровительная аэробика. <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. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний ЦНС. <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. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов чувств. <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.

		- Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. Виды дыхательной гимнастики. Освоение техники дыхательной гимнастики. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. <i>Содержание:</i> Обучение комплексу упражнений. Виды упражнений. Методические основы занятий данными видами физических упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль. Основы техники безопасности выполнения данных видов упражнений. Формирование и отработка навыков правильного выполнения упражнений. - Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику ожирения. <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.
--	--	--

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	Семина.	СРС	Всего
1 курс 1 семестр							
1	Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки	-	4*	-	-	4	8
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику вегетососудистой дистонии.	-	4	-	-	8	12
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний органов чувств.	-	4	-	-	6	10
4	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний ЦНС.	-	4	-	-	8	12
5	Оздоровительная аэробика.	-	4	-	-	8	12
1 курс 2 семестр							
1	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.	-	8	-	-	10	18
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику	-	8	-	-	12	20

	заболеваний дыхательной системы.						
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.	-	4	-	-	12	16
2 курс 3 семестр							
1.	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.	-	4	-	-	8	12
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.	-	4	-	-	8	12
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.	-	6	-	-	8	14
4	Оздоровительная аэробика.	-	6	-	-	10	16
2 курс 4 семестр							
1	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.	-	4	-	-	8	12
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.	-	4	-	-	8	12
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.	-	4	-	-	6	10
4	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику ожирения.	-	4	-	-	6	10
5	Оздоровительная аэробика.	-	4	-	-	6	10
3 курс 5 семестр							
1.	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.	-	4	-	-	8	12
2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.	-	4	-	-	8	12
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.	-	6	-	-	10	16
4	Оздоровительная аэробика.	-	6	-	-	10	16
3 курс 6 семестр							
1	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.	-	4	-	-	6	10

2	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний дыхательной системы.	-	4	-	-	6	10
3	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.	-	4	-	-	8	12
4	Оздоровительные упражнения, направленные на профилактику ожирения.	-	4	-	-	8	12
5	Оздоровительная аэробика.	-	4	-	-	8	12

* 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. Лешева Н.С. Использование оздоровительных технологий при проведении учебного занятия по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лешева Н.С., Дементьев К.Н., Гринёва Т.А. - Электрон. текстовые данные. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 152 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74368.html>. - ЭБС «IPRbooks»
2. Организация и методика занятий по физической культуре для специального отделения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов специального медицинского отделения/ - Электрон. текстовые данные. - Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 90 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72925.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.Н. Зуев [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - М.: Российская таможенная академия, 2016. - 132 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>. - ЭБС «IPRbooks»
4. Физическая культура для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.В. Токарева [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. - 140 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63647.html>. - ЭБС «IPRbooks»

б) дополнительная литература:

5. *Антистрессовая пластическая гимнастика* [Текст]: авт.-сост. А. В. Попков. - М. : Советский спорт, 2005. - 164 с.
6. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 616 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>. - ЭБС «IPRbooks»
7. Евсеева О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеева О.Э., Евсеев С.П. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 384 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55569.html>. - ЭБС «IPRbooks»

8. Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная активность [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Зайцева Г.А. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательский Дом МИСиС, 2017. - 56 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78532.html>. - ЭБС «IPRbooks»
9. Иванова В. Г. *Оздоровительная гимнастика на фитолах* [Текст]: / В. Г. Иванова. - М. : Чистые пруды, 2009 - 32 с. ил. - (Библиотечка "Первого сентября", серия "Спорт в школе" ; вып. 27). - 3 600 экз. - ISBN 978-5-9667-0579-4
10. Котешева, И.А. Лечение и профилактика нарушений осанки [Текст]: / И.А. Котешева. – М.: Эксмо, 2002. – 208 с.: ил. – ISBN 50699-00112-3
11. Крючек, Е.С. Аэробика: Содержание и методика оздоровительных занятий. [Текст]: учебно-методическое пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 64 с.
12. Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник/ А.Н. Налобина [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 328 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74272.html>. - ЭБС «IPRbooks»
13. Тихомирова, И. В. Пресс-гимнастика [Электронный ресурс] / И. В. Тихомирова. - 2-е изд. - Электрон. текстовые дан. - СПб. : Питер, 2010. - 160 с. : ил. - (Красивое тело). - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-5-49807-854-0>
14. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. - Электрон. текстовые данные. - М.: Издательство «Спорт», 2016. - 280 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>. - ЭБС «IPRbooks»
15. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]/ - Электрон. текстовые данные. - М.: Московский технический университет связи и информатики, 2016. - 16 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63352.html>. - ЭБС «IPRbooks»
16. *Физическая культура* [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физическая культура" / М. Я. Виленский [и др.] ; ред. М. Я. Виленский. - Электрон. текстовые дан. - М. : КНОРУС, 2012. - 424 с. : ил. - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-5-406-01488-2>
17. *Физическая культура* [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; ред.: Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. - 3-е изд., перераб. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 350 с. : ил. - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?short=1&isbn=978-985-06-1979-2>
18. Физическая реабилитация обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья средствами ЛФК на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: методическое пособие/ В.В. Андреев [и др.]. - Электрон. текстовые данные. - Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. - 96 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73549.html>. - ЭБС «IPRbooks»
19. Харченко Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Харченко Л.В., Синельникова Т.В., Турманидзе В.Г. - Электрон. текстовые данные. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 112 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59660.html>. - ЭБС «IPRbooks»

в) программное обеспечение:

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

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Национальный цифровой ресурс Руконт. Режим доступа [<http://www.rucont.ru/>].
2. Университетская библиотека он-лайн. Режим доступа [<http://www.biblioclub.ru/>]. б) интернет-ресурсы 1. <http://www.4p.ru> 2. <http://marketing.com.ru>

д) Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

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

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Ауд. 106 Учебная физическая лаборатория Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, оборудования для физики, наличие подключения к сети Интернет. Microsoft WindowsXP № лицензии 44039700, Microsoft Office - 2010 № лицензии 49379849 Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа Консультант Плюс Договор №26 от 30.12.2022г ООО «Юркомп» Mathcad University Classroom Perpetual - 15 (сетевая версия) Код PKG-7517-EN PTC606002CD140-004 Borland Developer Studio 2006 Professional AcademicEdition SKU: BDB0006WW1518A Borland Developer Studio 2006 Professional AcademicEdition (сетевая версия Живая математика 5.0 Живая физика Лого Мирь: Вероятности Виртуальные лаборатории: Электричество и магнетизм, Оптика и волны, Механика и Электродинамика Живая статистика SKU: BDB0006WWXX004, счет №АА 38643-00 от 26 августа 2008 ООО "Кирилл Лицензии № 201998313, № 20199834, № 201998319, № 201998311, № 201998310, № 20199835, № 20199838, № 201998312, № 20199839 Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00001380от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: 2 ГИС, 7-Zip, Adobe License: Adobe Flash Player; Adobe Reader, AIMP3, BurnAware Free, CCleaner, Defraggler, Far Manager, Firebird, Foxit Reader, GNU (General Public, cense или аналог) Version 2: Auda City; Blender; DB Designer; FileZilla; Inscap; Open Office 4; Virtual Dub, VLC Media player; Oracle Vertual Box, GNU (General Public License или аналог) Version 3, Gimp; K-LiteKodecPack, XAMPP, Google Chrome, HEFS, IBEExpert, MyTestX, Notepad++, Pascal ABC, Денвер, ictnzor, InternetCensor, Non Vigual Desktop Access (NVDA) Айпен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659300 г. Бийск, ул. Советская, 9, учебный корпус 3
Ауд. 126 Учебная физическая лаборатория Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: стационарный компьютер, школьное физическое оборудование, наличие подключения к сети Интернет. Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа Microsoft WindowsXP № лицензии 44039700, Microsoft Office - 2010 № лицензии 49379849 Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00001380от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по	Российская Федерация, 659300 г. Бийск, ул. Советская, 9, учебный корпус 3

GNUGeneralPublicLicense и аналогам: 2 ГИС, 7-Zip, Adobe License: Adobe Flash Player; Adobe Reader, AIMP3, BurnAware Free, CCleaner, Defraggler, Far Manager, Firebird, Foxit Reader, GNU (Geniral Public, cense или аналог) Version 2: Auda City; Blender; DB Designer; FileZilla; Inscapе; Open Office 4; Virtual Dub, VLC Media player; Oracle Vertual Box, GNU (Geniral Public License или аналог) Version 3, Gimp; K-LiteKodecPack, XAMPP, Google Chrome, HEFS, IBExpert, MyTestX, Notepad++, Pascal ABC, Денвер, ictnzor, InternetCensor, Non Vigal Desktop Access (NVDA) Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	
Ауд. 133 Компьютерный класс Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель. Технические средства обучения: компьютеры, ноутбуки, наличие подключения к сети Интернет. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> ОС Windows 10 PRO, Microsoft Windows 10 Home Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Класс VR: Контракт № 19/2 – ЭА от 18.11.2019 <i>Movavi Video Editor Academic Edition 2020 Лицензионный договор на использование программного обеспечения от 26.02.2021г.</i> <i>Movavi Photo Editor 6 Лицензионный договор на использование программного обеспечения от 26.02.2021г</i> <i>Антивирус Касперского Сублицензионный договор СИ-00001380от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370)</i> СУБД Ред Базы Данных Соглашение № 441/11-21У от 30.11.21г. ООО «Ред Софт» Акт приема передачи прав 06.12.2021г. Соглашение о конфиденциальности №440/11-21К Программный продукт ГЕМБАФЕЙС Соглашение № 441/11-21У от 30.11.21г. ООО «Ред Софт» Акт приема передачи прав 25.02.2022г. Соглашение о конфиденциальности №440/11-21К СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: 2 ГИС, 7-Zip, Adobe License: Adobe Flash Player; Adobe Reader, AIMP3, BurnAware Free, CCleaner, Defraggler, Far Manager, Firebird, Foxit Reader, GNU (Geniral Public, cense или аналог) Version 2: Auda City; Blender; DB Designer; FileZilla; Inscapе; Open Office 4; Virtual Dub, VLC Media player; Oracle Vertual Box, GNU (Geniral Public License или аналог) Version 3, Gimp; K-LiteKodecPack, XAMPP, Google Chrome, HEFS, IBExpert, MyTestX, Notepad++, Pascal ABC, Денвер, ictnzor, InternetCensor, Non Vigal Desktop Access (NVDA) Айрен v2.3– редактор тестов, LibreOffice	Российская Федерация, 659300 г. Бийск, ул. Советская, 9, учебный корпус 3
Ауд. 154-167 Технопарк универсальных педагогических компетенций Комплект учебной мебели, флипчарт. Технические средства: Атомные спектры двуэлектронных систем He, Hg, камера для триногулярных микроскопов, комплект для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации, программно-аппаратный комплекс топографического изучения строения организма человека, ресурсный набор анализа материалов для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации, ресурсный набор рентгеноструктурный анализ материалов для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации, съёмная рентгеновская трубка Mo tube, съёмная рентгеновская трубка W tube, тринокулярный микроскоп для преподавателя 1000х, предметный столик, план-ахроматическая "бесконечная оптика", лабораторный набор по генетике и материалы , трис-боратный буфер для электрофореза, шлем виртуальной реальности профессиональный HTC Vive Cosmos, шлем виртуальной реальности профессиональный HTC Vive Focus Plus, очки дополненной реальности Erpson, камера 360 профессиональная Insta360 Pro, камера 360 любительская Insta360 One, стационарный персональный компьютер Parus 2021, интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Notebook Контракт 29-ЭА от 12.11.21 ООО «РуДисплейс» Программно-аппаратный комплекс топографического изучения строения организма ПО 3datlas Контракт 12-ЭА от 18.10.21 ООО «Научные проборы и системы» Оборудование для проведения экспериментов по лучевой диагностике и визуализации (рентгенография) Контракт 13-ЭА от 18.10.21 ООО «Научные проборы и системы» Профессиональные оптические приборы ПО TouP Cam Контракт 14-ЭА от 18.10.21 ООО «Научные проборы и системы» Учебно-демонстрационное оборудование (Цифровая лаборатория по физике ПО Releon Lite 3.63) Контракт 15-ЭА от 18.10.21 ООО «Научные проборы и системы» «VR» - оборудование Контракт 22-ЭА от 28.10.2021 ИП Кузьменко Денис Евгеньевич <i>Антивирус Касперского Сублицензионный договор СИ-00001380от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370)</i> СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager, Libre Office	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53
Ауд. 1-102 Кабинет для проведения занятий технологической направленности Комплект учебной мебели. Технические средства: интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением, ноутбук, образовательный конструктор с комплектом датчиков, образовательный набор по механике, мехатронике и робототехнике (6 комплектов), образовательный набор по электронике, электромеханике и микропроцессорной технике, образовательный набор для изучения многокомпонентных робототехнических систем и манипуляционных роботов, комплект для изучения операционных систем реального времени и систем управления автономных мобильных роботов, четырёхосевой учебный робот-манипулятор с модульными сменными насадками, комплект полей и соревновательных элементов, образовательный модуль для углубленного изучения механики, мехатроники и САУ, лаборатория исследования окружающей среды, альтернативных источников энергии, материалов и инженерных конструкций, автономный робот манипулятор с	Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

колесами всенаправленного движения, базовый робототехнический набор, ресурсный робототехнический набор, датчик цвета базового робототехнического набора, ультразвуковой датчик базового робототехнического набора, зарядное устройство, образовательный набор по изучению технологий реверсивного инжиниринга, образовательный набор по изучению аддитивных технологий и быстрого прототипирования, станок лазерной резки с числовым программным управлением и системой фильтрации воздуха. <i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i> ПО Microsoft Win 10 Professional 32/64 bit SP2 Only USB RS Box Контракт 14/1 от 03.12.21 ООО «Парус Плюс» Microsoft Office - 2019 (коробочная версия) Договор пожертвования от 06.05.2022 Цифровые лаборатории по физике, химии, биологии ПО Releon Camera 1.1, Releon Lite 3.63 Контракт 51-ЭА от 30.11.21 ООО «Константа» Оборудование технологического профиля (Роботы, 3d сканер, 3d принтер) Контракт 7-ЭА от 23.09.21 ООО «Константа» Учебно-исследовательские лаборатории биосигналов и нейротехнологий ПО BiTronies Studio 5.1.10 Контракт 5-ЭА от 23.09.21 ООО «Спецкомплект» Цифровые микроскопы ПО TouP Cam Контракт 4-ЭА от 20.09.21 ИП Вебер Ольга Сергеевна Интерактивный комплекс с вычислительным блоком и мобильным креплением ПО Ikar Notebook Контракт 29-ЭА от 12.11.21 ООО «Рудисплекс» ПАК NITRINO Контракт №55-ЭА от 30.11.2021 ООО «Парус Плюс» Станок лазерной резки с ЧПУ и системой фильтрации воздуха (облачный режим www.gweikecloud.com) Контракт №10 от 18.10.2021г. ООО «УК «Восточная Сибирь» Антивирус Касперского Сублицензионный договор СЦ-00001380 от 01.03.2023 Лицензия № 26FE-230306-093724-9-35565(370) СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам: Adobe Reader, 7-Zip, Google Chrome, Far Manager, Libre Office	
Ауд. 202 Спортивный зал Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель: спортивный инвентарь, спортивное оборудование	Российская Федерация, 659300, Алтайский край, г. Бийск, ул. Советская, д. 11

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., Министеппер поворотный – 3 шт., Коврик туристический – 19 шт., LEG NRAIWER-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 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 I этап	знать: ценности, функции физической культуры и спорта; роль физической культуры и спорта в развитии общества;	Реферат (проект)
	методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовленности; принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; методы сохранения и укрепления здоровья.	Практико-ориентированное задание
	уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья; осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой и спортом; использовать средства и методы физической культуры для формирования физических и психических качеств личности и организации здорового образа жизни.	
	владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом; в том числе оздоровительной физической культурой; способами и средствами организации здорового образа жизни; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.	

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

Компетенция УК-7 (способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности) формируется на первом этапе в рамках дисциплины Оздоровительная физическая культура.

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	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

			преподавателя).	информационно-справочных и поисковых систем.
	Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального	Приводит однотипные примеры средств и методов обеспечения безопасности и	Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и	Приводит разнообразные примеры средств и методов обеспечения безопасности и
	явления и части культуры общества и личности.	сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя.	сохранения здоровья человека с помощью наводящих вопросов преподавателя.	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, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя.	Раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к безопасности с помощью преподавателя.	Самостоятельно раскрывает правила проектирования образовательной, воспитательной, трудовой и культурно-досуговой деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований к 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 к 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 к безопасности с 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 к безопасности с одной ошибкой или без ошибок.
3.3	Характеризует принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения	Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с ошибками и	Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды с	Характеризует основные способы сохранения здоровья обучающихся в условиях образовательной среды из

	адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	дополнительными вопросами	незначительными неточностями.	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 из дополнительных источников учебно-методической литературы и данных информационно-справочных и поисковых систем.
	Анализирует причинно-следственные между факторами здорового образа жизни и заболеваниями.	Перечисляет меры профилактики неотложных состояний человека.	Перечисляет, подбирает соответствующие меры профилактики неотложных состояний человека на разных этапах онтогенеза с незначительными неточностями.	Характеризует меры 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	Выбирает необходимые способы регулирования	Выбирает необходимые способы регулирования	Выбирает необходимые способы регулирования

	физических и психических качеств.	поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для	поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для	поведения обучающихся с учетом половозрастных особенностей для
		обеспечения их безопасности, при допущении нескольких ошибок.	обеспечения их безопасности, с незначительными неточностями.	обеспечения их безопасности с обозначением причинно-следственных связей.
	Выбирает необходимые средства и методы организации здорового образа жизни.	Выбирает способы деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся с незначительными неточностями.	Выбирает разнообразные способы деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.	Осуществляет выбор целесообразной 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 и 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 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 без помощи 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 документов
		помощью преподавателя.	незначительной помощью преподавателя.	
	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 незначительной 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 незначительной помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует способы оказания первой помощи в зависимости от вида неотложного состояния организма.

Оценочные средства компетенции в рамках дисциплины РЕФЕРАТ (ПРОЕКТ)

(типовое контрольное задание на этапе формирования компетенции)

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

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

Примерные темы реферата (проекта) для оценивания компетенции

1. Значение физической культуры в современном обществе.
2. Оздоровительный эффект физической культуры.
3. Гиподинамия и 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	87-100
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	75-87
Не проявил оригинальности. Отчасти продемонстрировал культуру мышления. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Не сформулировал конкретные выводы. Не предложил меры и способы решения проблем. 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

(типичное контрольное задание на этапе формирования компетенции)

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) лежа/стоя разница до тренировки после тренировки							
Результаты функциональных проб							
Тип нагрузки							
Величина нагрузки							
Продолжительность нагрузки							
Нарушение режима							
Болевые ощущения							
Результаты							
Особенности/комментарии							

*Критерии оценки**

Упражнения	на начало семестра	конец семестра
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:

Критерии	Баллы, %
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.	87–100
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.	75–86

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	60–74
--	-------

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.

Зачет

(типичное контрольное задание на этапе формирования компетенции)

Форма периодической отчетности обучающегося, определяется учебным планом и/или учебным графиком. Зачеты служат формой проверки качества выполнения студентами практических работ. Оценка, выставляемая за зачёт качественности типа (по шкале наименований «зачтено»/«не зачтено»).

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 уровень 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 уровень 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 уровень 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.