ФГОС ВО (версия3++)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Челябинск
ЧГИК
2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
1
Сертификат: 45880B7BBB8A2AEBAD39360286A0AA3C
Владелец: Синецкий Сергей Борисович
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ»

Кафедра физической культуры и хореографической педагогики в спорте

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

программа бакалавриата
«Менеджмент социально-культурной деятельности»
с применением дистанционных технологий обучения
по направлению подготовки
51.03.03 Социально-культурная деятельность
квалификация: бакалавр

Челябинск
ЧГИК
2026

УДК 796.0 (073)
ББК 75 я 73
Ф 50

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО (версия 3++) по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность.

Автор-составитель: Рыков С. С., доцент кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте.

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета культурологического факультета рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 8 от 22.04.2023.

Экспертиза проведена 15.05.2023, акт № 2023/ СМД М

Рабочая программа практики как составная часть ОПОП утверждена на заседании Ученого совета института протокол № 08 от 29.05.2023.

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на заседании Ученого совета института:

Учебный год	**№ протокола, дата утверждения**
2024/2025	Протокол № 11 от 27.05.2024
2025/2026	Протокол № 8 от 26.05.2025
2026/2027	Протокол № 10 от 25.05.2026
2027/2028	

Ф 50 Физическая культура и спорт : рабочая программа дисциплины : программа бакалавриата «Менеджмент социально-культурной деятельности» с применением дистанционных технологий обучения по направлению подготовки 51.03.03 Социально-культурная деятельность, квалификация : бакалавр / авт.-сост. С. С. Рыков; Челябинский государственный институт культуры. – Челябинск, 2023. – 40 с. – (ФГОС ВО версия 3++). – Текст : непосредственный.

Рабочая программа дисциплины включает: перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы; указание места дисциплины в структуре ОПОП; объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий; перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине; фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине; перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины; перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения; описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

© Челябинский государственный
институт культуры, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация....6
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....7
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы....8
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....8
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....8
4.1. Структура преподавания дисциплины....8
4.1.1. Матрица компетенций....12
4.2. Содержание дисциплины....12
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине....16
5.1. Общие положения....16
5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы....17
5.2.1. Содержание самостоятельной работы....17
5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы....18
5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных....19
ресурсов необходимых для самостоятельной работы....19
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине....19
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе....19
освоения образовательной программы....19
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных
этапах их формирования, описание шкал оценивания....24
6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных....24
этапах их формирования....24
6.2.2. Описание шкал оценивания....25
6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете....25
6.2.2.2. Описание шкалы оценивания....26
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для....28
оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования....28
компетенций в процессе освоения образовательной программы....28
6.3.1. Материалы для подготовки к зачету....28
6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов,....28
эссе и творческих заданий по дисциплине....28
6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы....30
6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля....30
формирования компетенций....30
6.3.4.1. Планы семинарских занятий....30
6.3.4.2. Задания для практических занятий....30
6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий....35
6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)....35
6.3.4.5. Тестовые задания....35
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций....35
7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины....36

7.2. Информационные ресурсы.....37
7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 37
7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....37
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....37
9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для.....39
осуществления образовательного процесса по дисциплине.....39
Лист изменений в рабочую программу дисциплины.....40

Аннотация

1	Индекс и название дисциплины по учебному плану	Б1.О.29 Физическая культура и спорт
2	Цель дисциплины	Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
3	Задачи дисциплины заключаются в:	- понимании роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; - изучении научных и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - формировании мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; - освоении системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и самосовершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; - обеспечении общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии; - приобретении опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей; - постепенном и последовательном укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности; - устранении функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидации остаточных явлений после заболеваний, развитии компенсаторных функций, повышении неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды; - развитии основных физических качеств, обучении двигательным навыкам; - приобретении знаний и навыков по основам гигиены и самоконтроля.
4	Планируемые результаты освоения	УК-7
5	Общая трудоемкость дисциплины составляет	в зачетных единицах – 2 в академических часах – 72
6	Разработчики	Рыков С. С., доцент кафедры физической культуры и хореографической педагогики в спорте.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В процессе освоения основной профессиональной образовательной программы (далее – ОПОП) обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Таблица 1

Планируемые результаты освоения ОПОП	**Перечень планируемых результатов обучения (индикаторы достижения компетенций)**			
	Код индикатора	**Элементы компетен-ций**	**по компетенции в целом**	**по дисциплине**
1	**2**	**3**	**4**	**5**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Знать	основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры	основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры
	УК-7.2.	Уметь	воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.3.	Владеть	навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений	навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть учебного плана.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами: «Общая физическая подготовка», «Оздоровительный фитнес», «Спортивные игры».

Освоение дисциплины будет необходимо при изучении дисциплин: «Общая физическая подготовка», «Оздоровительный фитнес», «Спортивные игры», подготовке к государственной итоговой аттестации.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с утвержденным учебным планом составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов	
	Очная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72	72
– Контактная работа (всего)	64,2	14
в том числе:		
лекции	–	–
семинары	–	–
практические занятия	64	12
мелкогрупповые занятия	–	–
индивидуальные занятия	–	–
консультация *в рамках промежуточной аттестации (КонсПА)*	–	–
иная контактная работа (ИКР) *в рамках промежуточной аттестации*	0,2	2
консультации (конс.) контроль самостоятельной работы (КСР)	–	–
– Самостоятельная работа обучающихся (всего)	7,8	56
– Промежуточная аттестация обучающегося – зачет		2

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Структура преподавания дисциплины

Таблица 3

Очная форма обучения

Наименование разделов, тем	Общая трудоемкость (всего час.)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в академ. час.)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой
		Контактная работа				с/р	
		лек.	сем.	практ.	инд.		
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. ***Легкая атлетика***							
Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*)*. Методика самостоятельных занятий	6			4		2	
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	4			4			
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия	12			12			
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)							
Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки	6			6			
Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости	8			6		2	
Итого в 1 сем.	**36**			**32**		**4**	
Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методи-	8			8			

ка самоконтроля							
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	4			4			
Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств	6			4		2	
Раздел 3. ***Легкая атлетика***							
Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки	7,8			6		1,8	
Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы	4			4			
Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы	6			6			
Зачет 2 семестр	**0,2**						Зачет ИКР – 0,2 час.
Итого в X сем.	**36**			**32**		**3,8**	**0,2**
Всего по дисциплине	**72**			**64**		**7,8**	**0,2**

Заочная форма обучения

Наименование разделов, тем	**Общая трудоемкость (всего час.)**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, и трудоемкость (в академ. час.)**					**Форма промежуточной аттестации (по семестрам) в т. ч. с контактной работой**
		Контактная работа				**с/р**	
		лек.	**сем.**	**практ**	**инд.**		
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Раздел 1. ***Легкая атлетика***							
Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*)*. Методика самостоя-	6					6	

тельных занятий							
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	4					4	
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия	12					12	
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)							
Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки	6			4		2	
Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости	8			2		6	
Итого в 1 сем.	**36**			**6**		**30**	
Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля	8					8	
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	4			4			
Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств	6			2		4	
Раздел 3. ***Легкая атлетика***							
Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Ме-	4					4	

тодика проведения разминки							
Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы	4					4	
Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы	6					6	
Зачет 2 семестр	**4**						ИКР –2 час. Зачет контроль – 2 ч.
Итого в 2 сем.	**36**			**6**		**26**	**4**
Всего по дисциплине	**72**			**12**		**56**	**4**

Таблица 4

4.1.1. Матрица компетенций

Наименование разделов, тем	**УК-7**
1	**2**
Раздел 1. ***Легкая атлетика***	
Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*)*. Методика самостоятельных занятий	+
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	+
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия	+
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки	+
Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости	+
Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля	+
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	+
Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств	+
Раздел 3. ***Легкая атлетика***	
Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки	+
Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы	+
Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы	+
Зачет 2 сем.	+

4.2. Содержание дисциплины

Раздел 1. *Легкая атлетика*

Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(спидуокинг).* Методика самостоятельных занятий

Спидуокинг – активная ходьба со скоростью 6,5 – 7,0 км/час (включение в работу мышц голени и таза, активное отталкивание стопы от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе). I этап – непрерывная ходьба 1600м (1 миля по К. Куперу) за 18–20 мин (скорость ходьбы 4,5–5,5 км/час, ЧСС = 80–100 уд/мин); II этап – 1,5–2 мили (непрерывная ходьба 35–40 мин) по ровной трассе (ЧСС = 65–85 % от максимальной, скорость – 6,0–6,5 км/час); III этап – 5 км за 45 мин (скорость 6,5–7 км/час, ЧСС – от 90 до 120 уд/мин, 65–75 % от максимальной ЧСС).

Методика самоконтроля: пульсометрия (ЧСС через час от исходного не больше чем на 20 %) + ортостатическая проба (разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более 20–30 уд/мин).

Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки

Старт: варианты низкого старта, установка колодок, особенности старта на повороте, положение тела бегуна по команде «внимание». Стартовое ускорение: постепенное уменьшение наклона тела и увеличение длины шагов. Бег на дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на 400 м. Дыхание при беге на короткие дистанции. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (20м, 30 м, 60 м, 80 м). Бег в облегченных и затрудненных условиях (под уклон, в подъем, с внешним сопротивлением). Бег на средних и длинных отрезках (100–150 м, 150–400 м). Прыжковые упражнения с отягощением. Основной метод – повторный для выполнения задачи повышения скорости от повторения к повторению. Главный критерий достаточности скоростной работы на отдельном занятии – снижение скорости выполнения.

Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия

Варианты бега с высокой равномерной скоростью и увеличением ее в конце дистанции; уменьшением скорости в середине дистанции и быстрым финишированием; с высокой скоростью на протяжении почти всей дистанции и с некоторым уменьшением скорости к финишу; с применением рывков и ускорений на дистанции; с равномерной скоростью на всей дистанции. Техника бега. Выбор темпа бега при лидировании и стремлении «оторваться» от других бегунов; варианты преследования ведущего бег и его обхода; начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.

Методы тренировки: 1) непрерывный длительный бег (кроссовый бег, темповый кроссовый бег, «фартлек» или «беговая игра», длительный кроссовый бег в переменном темпе с длинными ускорениями); 2) метод интервального (прерывного) бега (повторный, переменный, интервальный, повторно-переменный бег сериями, интервальная или «фрайбургская» тренировка, интервальный спринт); 3) соревновательный метод. Методика тренировки для начинающих: чередование легкой и более тяжелой тренировочной работы в недельном микроцикле.

Раздел 2. *Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)*

Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки

Выполнение упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивные снаряды (скакалка, набивные мячи, гимнастические палки). Выполнение общеразвивающих упражнений с собственным весом, с партнером, используя спортивный инвентарь и оборудование (скакалка, набивные мячи, гантели, гимнастические палки, гимнастическая стенка, перекладина, брусья и др.), для мышц туловища, верхних и нижних конечностей, на растягивание.

Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости

Упражнения на тренажерах. Акробатические упражнения, силовые упражнения с использованием отягощений (гантели, гири, штанги, амортизаторы). Изометрические упражнения.

Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Двигательные тесты самооценки гибкости (по Ф. Л. Доленко) для суставов и позвоночника. Тестовые задания для оценки суставной подвижности.

Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля

Мышечная (силовая) выносливость. Кардиореспираторная выносливость. Продолжительность аэробной части занятия для развития выносливости (20–45мин). Комплексы упражнений заданной интенсивности при ЧСС 130–160 уд/мин в течение 15–30мин (равномерный метод). Интервальный метод в аэробике: 1) сочетание работы и отдыха в одной серии (3 мин работы, 1мин отдыха); 2) сочетание работы разной интенсивности (5мин – аэробика низкой интенсивности, 5мин – высокой); 3) сочетание аэробных и силовых серий (4мин – аэробика высокой интенсивности, 4мин – силовая работа). Принципы воспитания выносливости: последовательности; интенсивности нагрузки; продолжительности и частоты проведения занятий. Оптимальная тренировка для воспитания выносливости у студентов: 68–85 % от максимального потребления кислорода (МПК).

Методика самоконтроля по формулам оптимальной тренировочной ЧСС, по интенсивности нагрузки 60% и 80% от МПК. Таблица показателей оптимальной частоты пульса (ЧСС опт.) профессора В. Карвонена (США).

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (коэффициент выносливости). Расчет по формуле Кваса. Индекс Руффье. Индекс Скибинского

Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации

Видоизменение условий решения двигательных задач (стадии и этапы формирования двигательного навыка в соответствии с теорией М. А. Бернштейна). Основные параметры регламента выполнения двигательных действий. Развитие необходимых двигательных качеств и умений, управление динамикой движения, ритмом выполнения, развитие двигательных и зрительных анализаторов с дифференциацией мышечных ощущений. Чередование интенсивности упражнений, развивая чувство времени, темпа, ритма, амплитуды и скорости движений.

Средства и методы мышечной релаксации.

1. Классическая методика аутогенной тренировки И. Г. Шульца а) низкая ступень (6 упражнений); б) высшая ступень (7 упражнений):

а) методика мотивированного воздействия на самого себя при помощи формул самовнушения с целью физического оздоровления с помощью регуляции своих вегетативных процессов (ЧСС, частоты и глубины дыхания, температуры теля и др.) Упражнения: «Тяжесть», «Тепло», «Сердце», «Дыхание», «Тепло в области солнечного сплетения», «Прохлада в области лба»;

б) упражнения высшей ступени, цель – овладение психическими процессами, затрагивающими глубины подсознательного мышления, создание необходимого эмоционального фона.

2. Психомышечная тренировка А. В. Алексеева: тренировка способности к удерживанию внимания на нужных мысленных образах в процессе овладения расслаблением, согреванием и обездвиживанием групп скелетных мышц.

Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств

Упражнения для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, с применением различного оборудования (тренажеры, гантели, гири, штанги, медболы, фитболы, степ-платформы, бодибары, амортизаторы).

Раздел 3. *Легкая атлетика*

Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки

Упражнения для развития силы основных мышечных групп бегуна. Упражнения для развития быстроты беговых движений. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах. Упражнения на расслабление. Специальные упражнения для совершенствования техники бега: бег на носках, бег с акцентированием на отталкивание, многократные подскоки с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег со сменой темпа, ускорением, с различной длиной и частотой шагов, бег по отметкам и через предметы. Специальные упражнения барьериста. Пробегание отрезков на развитие общей и специальной выносливости применительно к разным видам бега.

Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы

- Кроссовый бег в равномерном и сравнительно медленном темпе.
- Кроссовый бег в переменном темпе.
- Повторный бег, измеряемый временем.
- Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью, выполняемый сериями через интервалы в 100–200 м медленного бега.

Основные методы развития общей выносливости: 1) метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности; 2) метод повторного и интервального упражнения; 3) круговой тренировки; 4) игровой; 5) соревновательный.

Первая тренировочная зона 130–150 уд/мин. для совершенствования аэробной работоспособности не менее 15–20 мин.

Максимальные тесты в беге на 2000 м (женщины) и 3000 м (мужчины).

Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы

- Повторный бег на отрезках 150 – 300 м.
- «Челночный» бег.
- Интервальный бег.
- Повторный бег с нарастанием скорости.

Средства: бег, время выполнения 3–8 сек. (бег 20–70 м). Интенсивность – околопредельная (95 % от максимума). Интервалы отдыха 2–3 мин (между сериями 7–10 мин). Зоны интенсивности нагрузки по ЧСС – вторая (смешанная) тренировочная зона (150–180 уд/мин), третья надкритическая (более 180 уд/мин для анаэробной работоспособности). Методики самооценки: максимальные тесты в беге на 100 м, 200 м., 400 м., 2000 м., 3000 м.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Общие положения

Самостоятельная работа обучающихся – особый вид познавательной деятельности, в процессе которой происходит формирование оптимального для данного индивида стиля получения, обработки и усвоения учебной информации на основе интеграции его субъективного опыта с культурными образцами.

Самостоятельная работа может быть аудиторной и внеаудиторной.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется на практических занятиях. Внеаудиторная самостоятельная работа может осуществляться:

– в контакте с преподавателем: на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т. д.;

– без контакта с преподавателем: в аудитории для индивидуальных занятий, в библиотеке, дома, в общежитии и других местах при выполнении учебных и творческих заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа, прежде всего, включает повторение материала, изученного в ходе аудиторных занятий; работу с основной и дополнительной литературой и интернет-источниками; подготовку к практическим занятиям; выполнение заданий, вынесенных преподавателем на самостоятельное изучение; научно-исследовательскую и творческую работу обучающегося.

Целью самостоятельной работы обучающегося является:

- формирование приверженности к будущей профессии;
- систематизация, закрепление, углубление и расширение полученных знаний умений, владений;
- формирование умений использовать различные виды изданий (официальные, научные, справочные, информационные и др.);
- развитие познавательных способностей и активности обучающегося (творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности);
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации;
- развитие исследовательского и творческого мышления.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося, и ее объем по каждой дисциплине определяется учебным планом. Методика ее организации зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, индиви-

дуальных качеств и условий учебной деятельности.

Для эффективной организации самостоятельной работы обучающийся должен:

знать:

– систему форм и методов обучения в вузе;

– основы научной организации труда;

– методики самостоятельной работы;

– критерии оценки качества выполняемой самостоятельной работы;

уметь:

- проводить поиск в различных поисковых системах;
- использовать различные виды изданий;
- применять методики самостоятельной работы с учетом особенностей изучаемой дисциплины;

владеть:

– навыками планирования самостоятельной работы;

– навыками соотнесения планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоятельной работы;

– навыками проектирования и моделирования разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению, но с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и владениям обучаемых. Обязательно следует помнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочного занятия, а затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном рабочей программой дисциплины.

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Таблица 5

5.2.1. Содержание самостоятельной работы

Наименование разделов, темы	**Содержание самостоятельной работы**	**Форма контроля**
Раздел 1. ***Легкая атлетика***		
Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*)*. Методика самостоятельных занятий	Самостоятельная работа № 1. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг) на различных дистанциях. Методика самоконтроля	Сдача нормативов по легкой атлетике
Раздел 2. ***Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)***		
Тема 2. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости	Самостоятельная работа № 2. 1. Выполнение комплекса развивающих общеподготовительных упражнений. 2. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости	Показ комплекса общеподготовительных упражнений. Показ комплекса для развития гибкости
Тема 3. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на	Самостоятельная работа № 3. Выполнение комплексов тренировочной программы для	Проверка комплексов индивидуальной программы трени-

развитие всех физических качеств	развития основных физических качеств	ровочной направленности
Раздел 1. ***Легкая атлетика***		
Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки	Самостоятельная работа № 4. Бег на различные дистанции. Выполнение силовых упражнений	Сдача нормативов по легкой атлетике

5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа № 1. Тема «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий»

Цель работы: повысить уровень физической подготовленности средствами спидуокинга, овладеть методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить тренировочное задание: I этап – непрерывная ходьба 1600 м за 18–20 мин (скорость 4,5–5,5 км/час, ЧСС 80–100 уд/мин); II этап 2000 – 300 м (ЧСС – 65 – 8% от максимума, скорость 6,0–6,5 км/час); III этап – 5 км за 45 мин (ЧСС – 90–120 уд/мин).

Основные требования: включать в работу мышцы голени и таза, активно отталкиваться стопой от опоры за счет сгибания в голеностопном суставе.

Методика самоконтроля про проведении самостоятельного занятия: пульсометрия (ЧСС через 1 час от исходного не больше чем на 20 %) + ортостатическая проба (разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более чем на 20–30 уд/мин.

Самостоятельная работа № 2. Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости»

Цель работы: повышение физической и функциональной выносливости, развитие гибкости.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для развития наиболее важных групп мышц, определяющих нормальную жизнедеятельность человека: разгибателей позвоночного столба, сгибателей ног, разгибателей рук, большой грудной мышцы (предварительно укрепит мышцы брюшного пресса и поясничной области).

2. Упражнения для развития общей выносливости, общих скоростных способностей, координации, гибкости с учетом специфики будущей профессиональной деятельности, расширяя диапазон двигательных умений; упражнения на растягивание (активные и пассивные), статические, на расслабление.

Требование к выполнению: использовать разнообразные упражнения с собственным весом, партнером, спортивным инвентарем (скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки, набивные мячи, различные утяжелители).

Методика развития гибкости: 40% – активные упражнения, 40 % – пассивные, 20% – статические + упражнения на расслабление. Стретчинг – удержание определенной позы 15 – 60 секунд, при этом можно напрягать растянутые мышцы.

Самостоятельная работа № 3. Тема «ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств»

Цель работы: развитие основных физических качеств.

Задание и методика выполнения: выполнить комплексы упражнений для развития недостающих физических качеств: для развития максимальной силы, скоростно-силовых качеств, взрывной силы, силовой выносливости с применением различного инвентаря и оборудования (гантели, гири, амортизаторы, утяжелители, фитболы, медболы, степ-платформы, тренажеры, бодибары и т. п.)

Для развития общей и силовой выносливости упражнения выполнять поточным или серийно-поточным методом, без пауз. Особое внимание – технически правильному выполнению упражнений.

В разминке и заминке выполнить упражнения на растягивание.

Самостоятельная работа № 4. Тема «Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки»

Цель работы – развитие общефизической и специальной беговой подготовки, постепенная функциональная подготовка организма к нагрузке.

Задание и методика выполнения: выполнить беговые упражнения для развития силы мышц-разгибателей ног, используя бег с акцентированным отталкиванием, многократные подскоки с ноги на ногу, прыжки «в шаге»; упражнения для развития быстроты беговых движений, используя бег с высоким подниманием бедра, «семенящий» бег, бег с ускорением, со сменой темпа; бег «в упоре»; упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах, используя специальные упражнения барьериста. Использовать при выполнении беговых упражнений отрезки от 30 до 60 м. от 2 до 4 повторений.

В подготовительной части занятии (разминке): подсчет ЧСС, перед занятием, бег 3–5 мин (ЧСС = 130–150 уд/мин). Общеразвивающие упражнения, прыжки, упражнения на растягивание.

5.2.3. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для самостоятельной работы

См. Раздел 7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины.

www.i-exam.ru – Единый портал интернет-тестирования в сфере образования.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Таблица 6

Паспорт фонда оценочных средств для текущей формы контроля

Наименование разделов, темы	**Планируемые результаты освоения ОПОП**	**Коды индикаторов достижения компетенций**	**Наименование оценочного средства**
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. ***Легкая атлетика***			

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*)*. Методика самостоятельных занятий	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № 1 «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*)*. Методика самостоятельных занятий» – Самостоятельная работа № 1. Тема «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*)*. Методика самостоятельных занятий»
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости – Самостоятельная работа № 2. Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости»
Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации
Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
	социальной и профессиональной деятельности		– Самостоятельная работа № 3. Тема «ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств»
Раздел 3. ***Легкая атлетика***			
Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки – Самостоятельная работа № 4. Тема «Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки»
Тема 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № 10. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы
Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	– Практическая работа № 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы

Таблица 7

Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
Раздел 1. ***Легкая атлетика***			
Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*)*. Методика самостоятельных занятий	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по легкой атлетике Практико-ориентированное задание № 2, 3
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по легкой атлетике Практико-ориентированное задание № 1, 2, 4
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по легкой атлетике Практико-ориентированное задание № 3, 5
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 4. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы ППФП Практико-ориентированное задание № 6, 8, 11, 13
Тема 5. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражне-	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы ППФП Практико-ориентированное задание № 6, 13

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
ния общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Тема 6. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы ППФП Практико-ориентированное задание №8, 12,13, 14
Тема 7. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы ППФП Практико-ориентированное задание № 14
Тема 8. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы ППФП Практико-ориентированное задание № 7, 9, 10, 11, 12,
Раздел 3. ***Легкая атлетика***			
Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по легкой атлетике Практико-ориентированное задание № 6, 7, 8, 10
Тема 10. Развитие	УК-7. Способен	УК-7.1	Нормативы по легкой атле-

Наименование разделов, темы	Планируемые результаты освоения ОПОП	Коды индикаторов достижения компетенций	Наименование оценочного средства
общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 УК-7.3	тике Практико-ориентированное задание № 7, 8, 10, 12, 13
Тема 11. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Нормативы по легкой атлетике Практико-ориентированное задание № 7, 11

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Таблица 8

Показатели и критерии оценивания компетенций

Планируемые результаты освоения ОПОП	Показатели сформированности компетенций	Критерии оценивания
1	2	3
УК-7	– понимает роль физической культуры в социальной деятельности; значение средств и методов физической культуры для достижения профессиональных целей – применяет физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности; различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности. – способен использовать знания, умения, владения в профессиональной дея-	Обучающийся обладает необходимой системой знаний, достиг осознанного владения умениями, навыками и способами профессиональной деятельности. Демонстрирует способность анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.

	тельности.	

Таблица 9

Этапы формирования компетенций

Наименование этапа	Характеристика этапа	Формы контроля
1	**2**	**3**
Начальный (входной) этап формирования компетенций	Диагностика входных знаний в рамках компетенций.	Входное тестирование, самоанализ, опрос
Текущий этап формирования компетенций	Выполнение обучающимися заданий, направленных на формирование компетенций Осуществление выявления причин препятствующих эффективному освоению компетенций.	Практические занятия, самостоятельная работа:
Промежуточный (аттестационный) этап формирования компетенций	Оценивание сформированности компетенций по отдельной части дисциплины или дисциплины в целом.	Зачет: выполнение практико-ориентированных заданий (сдача контрольных нормативов)

6.2.2. Описание шкал оценивания

Таблица 10

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
Зачтено	Обучающийся показывает глубокие, исчерпывающие знания в объеме пройденной программы, уверенно действует по применению полученных знаний на практике, демонстрируя умения и владения, определенные программой. Грамотно и логически стройно излагает материал при ответе, умеет формулировать выводы из изложенного теоретического материала, знает дополнительно рекомендованную литературу. Обучающийся способен действовать в нестандартных практико-ориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы. Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования соответствующих компетенций.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, владениями по дисциплине. Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практико-ориентированных ситуациях.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине. Ответы излагает хотя и с ошибками, но исправляемыми после дополнительных и наводящих вопросов. Обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную

Оценка по номинальной шкале	Описание уровней результатов обучения
	информацию, что является основой успешного формирования умений и владений для решения практико-ориентированных задач.
Не зачтено	Результат обучения обучающегося свидетельствует об усвоении им только элементарных знаний ключевых вопросов по дисциплине. Допущенные ошибки и неточности в ходе промежуточного контроля показывают, что обучающийся не овладел необходимой системой знаний и умений по дисциплине. Обучающийся допускает грубые ошибки в ответе, не понимает сущности излагаемого вопроса, не умеет применять знания на практике, дает неполные ответы на дополнительные и наводящие вопросы.

Таблица 11

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания

Письменная работа (реферат и т. д.)

Критерии оценки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Обоснование актуальности темы				
Качество оценки степени разработанности темы в специальной литературе				
Степень реализации поставленной цели и задач				
Объем и глубина раскрытия темы				
Наличие материала, ориентированного на практическое использование				
Достоверность и обоснованность полученных результатов и выводов				
Степень оригинальности текста				
Эрудиция, использование междисциплинарных связей				
Соблюдение требований к структуре работы				
Качество оформления работы с учетом требований				
Информационная культура (цитирование, оформление списка использованной литературы)				
Общая оценка				

Практическое (практико-ориентированное) задание

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
Отлично	Обучающийся самостоятельно и правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументированно излагал свое решение, используя профессиональную терминологию.
Хорошо	Обучающийся самостоятельно и в основном правильно решил учебно-профессиональную задачу, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагал свое решение, используя про-

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа обучающегося
	фессиональную терминологию.
Удовлетворительно	Обучающийся в основном решил учебно-профессиональную задачу, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал свое решение, путаясь в профессиональных понятиях.
Неудовлетворительно	Обучающийся не решил учебно-профессиональную задачу.

Нормативы по легкой атлетике

Характеристика норматива	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Прыжок в длину с места (см.)	190	175	160	145	135	240	230	215	205	190
2. Бег 100 м (сек.)	16,8	17,5	18,5	20,0	21,5	13,8	14,2	14,6	15,2	16,5
3. Бег (мин., с) 2000 м, (жен.) 3000 м (муж.)	10.20,0	11.15,0	11.50,0	12.40,0	13.50,0	13.00,0	13.45,0	14.30,0	15.30,0	16.30,0
4. Челночный бег (сек.) 3 × 10 м	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	7,5	7,7	8,0	8,5	9,0
5. Бег 400 м (мин., сек.)	1.25,0	1.35,0	1.45,0	1.55,0	2.00,0	1.07,0	1.15,0	1.20,0	1.30,0	1.35,0

Примечание: среднеарифметический балл вычисляется при условии выполнения каждого теста не меньше чем на 1 балл (зачет – «3» балла).

Нормативы ППФП

Характеристика норматива	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. «Поза планки» (сек.)	90	75	60	45	30	90	75	60	45	30
2. Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра» (сек.)	105	75	50	40	30	105	75	50	40	30
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены (количество раз за 1 мин.)	45	40	34	30	24	47	43	40	35	26
4. Подтягивание (количество раз): на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)	14	10	6	4	2	10	7	5	3	1
5. «Склепка» лежа на спине (количество раз)	14	12	9	7	5	15	13	10	8	6
6. Удержание прямого угла в приседании стоя у стены (сек.)	100	90	80	70	60	100	90	80	70	60
7. Отжимания (количество раз): - на брусьях (муж.); - в упоре лежа (жен.)	12	10	8	6	4	13	10	8	6	2
8. Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев–упор лежа–упор присев–встать	17	15	13	12	10	18	17	15	13	11
9. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	+16	+12	+7	+5	+2	+7	+5	+3	+2	+1

Примечание: среднеарифметический балл вычисляется при условии выполнения тестов не менее чем на 1 балл каждый. «Зачтено» – 27 баллов

Студентам специальной медицинской группы выполнить 5 нормативов на выбор.

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 12

Материалы, необходимые для оценки знаний (примерные теоретические вопросы) к зачету

Использование теоретических вопросов не предусмотрено.

Таблица 13

Материалы, необходимые для оценки умений и владений (примерные практико-ориентированные задания)

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	Прыжок в длину с места	УК-7
2.	Бег 100 м	УК-7
3.	Бег 2000 м, (жен.), 3000 м (муж.)	УК-7
4.	Челночный бег 3 × 10 м	УК-7
5.	Бег 400 м	УК-7
6.	«Поза планки»	УК-7
7.	Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра»	УК-7
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок, ноги закреплены.	УК-7
9.	Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)	УК-7
10.	«Склепка» лежа на спине	УК-7
11.	Удержание прямого угла в приседании стоя у стены	УК-7
12.	Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)	УК-7
13.	Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать	УК-7
14.	Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	УК-7

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине

Рефераты предлагается выполнить студентам, временно освобожденным от занятий по физической культуре не более чем на 1 семестр.

Студент, освобожденный от практических занятий по физической культуре, совместно с преподавателем данной группы определяет тему реферата, связанную с характером заболевания студента.

В целях более глубокого освоения материала студентам предлагается написание рефератов по дисциплине.

Примерные темы:

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Средства и методы развития основных физических качеств.
21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
23. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
24. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
25. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
26. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
27. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
28. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе
29. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов

организма человека.

31. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.

Методические указания

Приступая к выполнению заданий, обучающийся должен знать, что работа будет зачтена при условии соблюдения следующих требований:

1. Знание текстов рекомендованной литературы и использование этого знания в работе.

2. Использование обучающимся нескольких источников (статей, монографий, справочной и другой литературы) для раскрытия избранной темы.

3. Культура и академические нормы изложения материала: обязательное указание на источники, грамотное цитирование авторов (прямое и косвенное), определение собственной позиции и обязательный собственный комментарий к приводимым точкам зрения.

4. Соблюдение требований к структуре и оформлению.

Требования к структуре и оформлению

Структура. Работа состоит из введения, основной части, заключения. Во введении необходимо определить цель и задачи работы. В основной части обязательны ссылки на номера библиографических записей в списке использованной литературы. В заключении необходимо сделать основные выводы. Список использованной литературы помещается после заключения. Библиографические записи нумеруются и располагаются в алфавитном порядке.

Оформление. Шрифт гарнитуры *Times New Roman*, кегль 12 или 14, через 1,5 интервала. Работу печатать на одной стороне стандартного листа бумаги формата А4 с соблюдением полей: левое – 30 мм, правое, верхнее и нижнее – 20 мм.

Выполненная работа должна быть скреплена. Работа открывается титульным листом. Затем следует «Оглавление». Порядковые номера страниц указываются внизу страницы с выравниванием от центра. Не допускается расстановка нумерации страниц от руки. Первой страницей считается титульный лист, но на нем цифра «1» не ставится. Каждый раздел всегда начинается с новой страницы.

Работа может быть иллюстрирована, но не допускается использование иллюстраций, вырезанных из книг, журналов и других изданий.

6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы

Курсовая работа по дисциплине учебным планом не предусмотрена.

6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций

6.3.4.1. Планы семинарских занятий

Семинарские занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.2. Задания для практических занятий

Практическая работа № 1. Тема «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*).* Методика самостоятельных занятий»

Цель работы – освоить программу ускоренной оздоровительной ходьбы для повышения функционального состояния организма с применением методики самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить программу ускоренной ходьбы, используя непрерывную ходьбу 1600 м (1 миля по К. Куперу) за 18–20 мин. (скорость 4,5–5,5 км/час) при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 80–100 уд/мин.; II этап – 1,5–2 мили (35–40 мин.) ЧСС = 65–85 % от максимума; III этап – 5 км за 45 мин. (скорость 6,5–7 км/час), ЧСС = 90–120 уд/мин.

Методика самоконтроля: пульсометрия (ЧСС через 1 час от исходного не более чем на 20 %) + ортостатическая проба (разница пульса в вертикальном и горизонтальном положении не более 20–30 уд/мин.).

Практическая работа № 2. Тема «Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки»

Цель работы – изучить технику бега на короткие дистанции, ознакомиться с методикой тренировки и судейством соревнований в спринте.

Задание и методика выполнения: выполнить последовательно стартовые действия по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». В стартовом ускорении постепенно уменьшать наклон тела и увеличивать длину шага. Для освоения техники бега выполнить специальные упражнения 2×30 м. каждое с методическими указаниями.

Методика тренировки в спринте:

1) для развития простой двигательной реакции: старты по сигналу 3 + 4 × 20–30 м. (отдых 1 мин.);

2) для развития частоты движений: (скорость 100 % от максимума) «семенящий» бег: (30–40 м.), бег на месте в упоре (10–20 сек.), бег под уклон (или под ветер) – 60–80 м/сек. с количеством повторений 2–4 раза (отдых 3 мин.);

3) для развития резкости движений: бег и прыжковые упражнения с различными отягощениями на отрезках до 50м. (интенсивность 80–90% от максимума), бег в гору, против ветра, по ступенькам трибун и др., 3–4 повторения, отдых 3–4 мин. (2–3 серии);

4) для комплексного развития быстроты: бег на отрезках 50–80 м., скорость 80 – 95% от максимума, количество повторов 3–4, отдых 3–5 мин. То же с вариацией затруднения и облегчения бега.

Методическое условие эффективного развития: чередование занятий на быстроту с занятиями на ОФП (силовые упражнения).

Методические варианты развития скоростной выносливости в спринте:

1) с преобладанием алактатных анаэробных процессов энергообеспечения: бег на отрезках 100–150 м. (85–95 % от максимума), 4–6 повторений (отдых 2–3 мин.), ЧСС до 120 уд/мин., 2–4 серии (отдых 8 мин.);

2) с преобладанием лактатных и анаэробных процессов энергосбережения: бег на отрезках 150–400 м (скорость 90–95 % от максимума), 3–4 повторения (отдых между повторениями сокращается с 6–8 мин. до 1–2 мин.), количество серий от 1–2 до 3–4 (отдых между сериями от 20 до 12–15 мин.).

Практическая работа № 3. Тема «Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки. Основы методики самостоятельного тренировочного занятия»

Цель работы – изучение техники и тактики бега на средние и длинные дистанции, ознакомление с методикой тренировки в микроцикле и отдельном занятии.

Задание и методика выполнения.

1. Выполнить правильно основные элементы техники бега по прямой, используя многократный бег на различных отрезках дистанции, сначала в медленном темпе, затем

с более высокой скоростью.

Основные требования к выполнению: прямолинейная направленность; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги; захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы; быстрая и мягкая постановка стопы на дорожку с переднебоковой части.

2. Продемонстрировать тактические варианты бега на дистанции, используя бег с равномерной скоростью и увеличением ее в конце, варианты преследования ведущего бег и его обход, начало финиширования и увеличение скорости бега на финише.

3. Методика тренировки для начинающих бегунов: чередование легкой и более тяжелой тренировочной работы в недельном микроцикле. Методика отдельного тренировочного занятия: 1) вводно-подготовительная часть (разминка) от 15 до 40 мин (медленный бег с постепенным увеличением скорости, 2–5 км, ЧСС от 120–130 уд/мин до 160–170 уд/мин, 10–12 общеразвивающих упражнений за 10–15 мин, упражнения на расслабление. Ускорение 5×100м или 3×150м, или 5–6×50м и т.д., беговые и прыжковые упражнения 5–10×50–80м); 2) основная часть: по намеченному плану в зависимости от поставленных задач; 3) заключительная часть: медленный бег 1×2 км (ЧСС 120 – 130 уд/мин), упражнения на расслабление.

Методика проведения отдельного тренировочного занятия: 1) подготовительная часть (разминка): бег 3–5 мин. (ЧСС = 130–150 уд/мин.), ОРУ; 2) основная часть: 30–45 мин. развитие основных и специальных физических качеств, объем нагрузки до выраженного утомления по показателям контроля и самоконтроля, с чередованием нагрузки по интенсивности воздействия (ЧСС), характеру энергообеспечения (аэробные, анаэробные), направленности на определенные мышечные группы. Беговая тренировка или подвижная игра; 3) заключительная часть (заминка): ходьба 2 – 5 мин. для восстановления ЧСС, упражнения на расслабление мышц, релаксация, стретчинг.

Практическая работа № 4. Тема «Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки»

Цель работы – составить комплексы упражнений для разносторонней физической подготовки студентов-музыкантов.

Задание и методика выполнения:

1) выполнить комплекс упражнений на силовую выносливость, используя спортинвентарь (набивные мячи, гантели, бодибары, скакалки): 8–10 упражнений по методу круговой тренировки;

2) выполнить комплекс упражнений на гибкость (8–10 упражнений) с использованием собственного веса, с партнером, с обручем (повторный метод).

Практическая работа № 5. Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Средства и методы развития гибкости»

Цель работы – освоить базовые упражнения для развития наиболее важных групп мышц, имеющих профессиональную значимость, прикладные упражнения и вспомогательные средства ППФП; ознакомиться с методикой развития гибкости и тестами по ее оценке.

Задание и методика выполнения:

1) выполнить упражнения для развития разгибателей позвоночника, мышц брюшной и поясничной области, разгибателей рук, грудной мышцы, сгибателей ног (8–10 упражнений по 10–15 повторений в 2-х подходах);

2) выполнить специальные прикладные упражнения (элементы акробатики, прыжковые упражнения, упражнения в бросках мячей на точность) для акцентированного развития физических качеств (5–8 упражнений по принципу соответствия профессиональным качествам);

3) выполнить упражнения на тренажерах (4–6 упражнений из вспомогательных средств ППФП) для расширения диапазона двигательных движений;

4) выполнить комплексы упражнений по развитию а) активной гибкости, используя свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой: махи, наклоны, силовые упражнения с большой амплитудой; б) пассивной гибкости, используя амортизаторы, помощь партнера, собственный вес тела в течение 6–9 сек. в статических позах.

Методика развития гибкости: 40% – активные упражнения, 40% – пассивные, 20% – статические + упражнения на расслабление. Темп при активных упражнениях – повторение в 1 сек, при пассивных – 1 повторение в 1–2 сек, «выдержка» в статических положениях 4–6 сек. Стретчинг как система статических упражнений на гибкость: удержание определенной позы 15–60 сек., напрягая при этом растянутые мышцы.

Практическая работа № 6. Тема «Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля»

Цель работы – ознакомиться с методическими принципами оптимальной тренировки для развития кардиореспираторной выносливости с использованием средств фитнесс-тренировки и методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения:

1) выполнить комплекс упражнений заданной интенсивности при ЧСС 130–150 уд./мин. в течение 15 минут.

Методика самоконтроля по формулам оптимальной частоты пульса (ЧСС опт) В. Карвонена (по интенсивности нагрузки 60 % и 80 % от МПК);

2) выполнить комплекс упражнений разной интенсивности (5 мин. аэробика низкой интенсивности, 5 мин. – высокой). Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы (коэффициент выносливости). Индексы Руффье и Скибинского.

Практическая работа № 7. Тема «Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации»

Цель работы – освоить упражнения релаксационной гимнастики, воздействующие на мышечный тонус, для снятия напряжения после сильных эмоциональных переживаний.

Задание и методика выполнения:

1) выполнить упражнения релаксационной гимнастики для регуляции психоэмоционального состояния: упражнения для мышц лица «Маска удивления», «Маска гнева», «Маска поцелуя», «Маска смеха», «Маска недовольства»;

2) выполнить комплекс релаксационной гимнастики по В. С. Чугунову (комплекс специальных упражнений на расслабление с использованием опыта индийских йогов: 11 основных и 3 дополнительных позы + поза Шавасана – «мертвая поза»).

Практическая работа № 8. Тема «ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств»

Цель работы – ознакомиться с методическими особенностями развития силовых способностей как основы для физического самовоспитания различной направленности.

Задание и методика выполнения: составить программу 1) для развития мак-

симальной силы, используя упражнения с околопредельным и предельным отягощением (80–100 %) от 5 до 1 повторения в 3×5 подходах (отдых до полного восстановления); 2) для развития силы и силовой выносливости, используя различные отягощения методом повторных усилий с многократным преодолением непредельного сопротивления (отягощения) до значительного утомления или до отказа от 4 до 15–20 и более повторений упражнения в среднем (оптимальном) темпе до 6 подходов на одну мышечную группу с отдыхом до 3 мин. (до неполного восстановления) 40–80 % от максимального предельного веса в данном упражнении; 3) для развития «взрывной» (быстрой) силы, используя метод динамических усилий с отягощениями до 30 % от максимального по 15–20 повторений в максимально быстром темпе в 3–6 подходах с отдыхом между ними 4–6 мин. (в занятии 2–3 серии подходов).

Практическая работа № 9. Тема «Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. Методика проведения разминки»

Цель работы – развитие общей выносливости в беге.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию общей выносливости, используя: 1) кроссовый бег в равномерном медленном темпе (20–30 мин.); 2) кроссовый бег в переменном темпе; 3) переменный бег на отрезках 200–600 м в среднем темпе, чередуя с отрезками 100–200 м в медленном темпе.

Практическая работа № 10. Тема «Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы»

Цель работы – развитие аэробной выносливости в беге, ознакомление с методикой самоконтроля.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию общей выносливости, используя: 1) кроссовый бег в равномерном медленном темпе (20–30 мин.); 2) кроссовый бег в переменном темпе; 3) переменный бег на отрезках 200–600 м в среднем темпе, чередуя с отрезками 100–200 м в медленном темпе.

Методические указания по самоконтролю: для развития аэробной работоспособности контролировать ЧСС на уровне не выше 150 уд/мин. (на уровне порога анаэробного обмена – ПАНО) продолжительностью не менее 15–20 мин.

Критерий выносливости: время поддержания заданной интенсивности.

Практическая работа № 11. Тема «Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы»

Цель работы – развитие анаэробной выносливости в беге.

Методика самооценки.

Задание и методика выполнения: выполнить учебно-тренировочное задание по развитию анаэробной выносливости, приспособления к беговой работе в условиях недоокисленных продуктов энергосбережения

1) для повышения мощности гликолитического (лактатного) механизма: 2–3×200–600 м. (время от 20 сек. до 2 мин.) с интенсивностью 90–95% от максимума, интервалы отдыха между повторениями: после первого 5–6 мин., второго – 3–4 мин., третьего – 2–3 мин., отдых между сериями 15–20 мин.;

2) для повышения мощности креатинфосфатного механизма 4–7×20–60 м. (3–8 сек.), интенсивность околопредельная (95 % от максимума), интервалы отдыха 2–3 мин. между повторениями, между сериями – 7–10 мин. (серия – 4–5 повторений), II зоны интенсивности ЧСС: 150–180 уд/мин. – вторая тренировочная и третья тренировочная – более 180 уд/мин.

Методические указания по развитию выносливости в отдельном занятии: алактатная – аэробная; в системе занятий: аэробная – лактатная – алактатная.

Развитие скоростной выносливости – время выполнения не более 15–20 сек. (максимальная зона), в субмаксимальной зоне – не более 2,5–3 мин.

Методика самооценки. Абсолютные и относительные показатели выносливости, запас скорости по Н. Г. Озолину, $З_с = t_п - t_г$); индекс выносливости по Т. Cureton ($t = t_г \times n$); коэффициент выносливости по Г. Лазарову ($K_в = t : t_г$). Максимальные тесты в беге на 100м, 400м, 2000м и 3000м. по 5-балльной системе оценки

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий

Мелкогрупповые/индивидуальные занятия по дисциплине учебным планом не предусмотрены.

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока)

Контрольная работа в учебном процессе не используется.

6.3.4.5. Тестовые задания

Тестовые задания включены в фонд оценочных средств. Используются тестовые задания в форме выбор одного, двух и более правильных ответов из предложенных.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и владений, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 301от 05.04.2017) и локальными актами (положениями) образовательной организации «Об организации учебной работы» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 25.09.2017), «О порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры» (утв. 24.09.2018).

Конкретные формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине отражены в 4 разделе «Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий».

Анализ и мониторинг промежуточной аттестации отражен в сборнике статистических материалов: «Итоги зимней (летней) зачетно-экзаменационной сессии».

2. Для подготовки к промежуточной аттестации рекомендуется пользоваться фондом оценочных средств:

– перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.1);

– описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (см. п. 6.2);

– типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для

оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

3. Требования к прохождению промежуточной аттестации зачет. Обучающийся должен:

- своевременно и качественно выполнять практические работы;
- своевременно выполнять самостоятельные задания;
- пройти промежуточное тестирование (выполнить нормативы);

4. Во время промежуточной аттестации используются:

–база практических заданий, выносимых на зачет;

– описание шкал оценивания;

– справочные, методические и иные материалы.

5. Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья фонды оценочных средств адаптированы за счет использования специализированного оборудования для инклюзивного обучения. Форма проведения текущей и итоговой аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т. п.). При необходимости студенту-инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

7. Перечень печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов необходимых для освоения дисциплины

7.1. Печатные и (или) электронные образовательные ресурсы[1]

1. Физическая культура : учебник / коллектив авторов ; под ред. М. Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 424 с. – (Бакалавриат).
2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова.— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с.: ил. — ISBN 978-5-94839-628-6 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/651923 (дата обращения: 22.04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич. Пауэрлифтинг: Учебно-методическое пособие / Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич, Челяб.гос. академия культуры и искусств, Еремина Людмила Васильевна, Рыков Сергей Сергеевич .— Челябинск : ЧГАКИ, 2014 .— 108 с. — ISBN 978-5-94839-458-9 .— Текст : электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/284004 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Ерёмина, Л. В. Спортивные игры в вузе. Волейбол: учеб.-метод. пособие / Л. В. Ерёмина; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2018. – 88 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/675738 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Че-

[1] Обеспечение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья печатными и электронными образовательными ресурсами осуществляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

лябинск, 2013. – 183 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/284008 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Кравчук, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей вуза культуры и искусств / В. И. Кравчук. Челяб. гос. академия культуры и искусств. Челябинск, 2014 – 300 с.– Текст: электронный // Руконт :электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/299088 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
7. Кравчук, В. И. Физическая культура: учеб. пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов вузов культуры / В. И. Кравчук: Челяб. гос. институт культуры. – Челябинск : ЧГИК, 2019. – 223 с Текст: электронный // Руконт :электронно-библиотечная система. — URL:https://lib.rucont.ru/efd/199888 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
8. Смолин, Ю. В., Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / Ю. В. Смолин; Челяб. гос. ин-т культуры – Челябинск: ЧГИК, 2016. – 55 с.– Текст: электронный // Руконт : электронно-библиотечная система. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/631985 (дата обращения: 22. 04.2019). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.2. Информационные ресурсы

7.2.1. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Базы данных:

ЭБС «Лань» – Режим доступа:http://e.lanbook.com

ЭБС «Руконт» –- Режим доступа: http://rucont.ru

Информационные справочные системы:

Использование информационных систем по дисциплине не предусмотрено

7.2.2. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

http://www.intuit.ru/ – Национальный открытый университет

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Комплексное изучение обучающимися дисциплины предполагает: овладение материалами лекций, учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения семинарских (практических, индивидуальных) занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемой темы, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Основой для подготовки обучающегося к семинарским занятиям являются лекции и издания, рекомендуемые преподавателем (см. п. 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы).

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и владений навыками. В зависимости от содержания практического занятия могут быть использованы методики интерактивных форм обучения. Основное отличие активных и интерактивных упражнений и заданий в том, что они направлены не только и не столько на закрепление уже изученного материала, сколько на изучение нового.

Для выполнения заданий самостоятельной работы в письменной форме по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Теория и практика физической культуры» (задания для самостоятельной работы см. в Разделе 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине).

Предусмотрено проведение индивидуальной работы (консультаций) с обучающимися в ходе изучения материала данной дисциплины.

Выбор методов обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья определяется с учетом особенностей восприятия ими учебной информации, содержания обучения, методического и материально-технического обеспечения. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создания комфортного психологического климата в студенческой группе.

Таблица 14

Оценочные средства по дисциплине с учетом вида контроля

Наименование оценочного средства	**Краткая характеристика оценочного средства**	**Виды контроля**
Аттестация в рамках текущего контроля	Средство обеспечения обратной связи в учебном процессе, форма оценки качества освоения образовательных программ, выполнения учебного плана и графика учебного процесса в период обучения студентов.	Текущий (аттестация)
Зачет	Формы отчетности обучающегося, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения обучающимися учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий.	Промежуточный
Практическая работа	Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки владения навыками и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.	Текущий (в рамках практического занятия, сам. работы)
Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, основываясь прежде всего на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования, а также собственных взглядах на нее.	Текущий (в рамках сам. работы)
Творческое задание	Учебные задания, требующие от обучающихся не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку содержат больший или меньший	Текущий (в рамках самостоятельной работы, семинара или

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Виды контроля
	элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов в решении поставленной в задании проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	практического занятия)

9. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебные аудитории для проведения учебных занятий по дисциплине оснащены оборудованием (кардиолиния, силовые тренажеры, свободные веса, степ-платформы, бодибары, мячи, коврики, зеркальные панели, тематические стенды) и техническими средствами обучения (звукотехническое оборудование).

Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины внесены следующие изменения и дополнения:

Учебный год	Реквизиты протокола Ученого совета	Номер раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2024/2025	Протокол № 11 от 27.05.2024	_	Без изменений
2025/2026	Протокол № 8 от 26.05.2025	_	Без изменений
2026/2027	Протокол № 10 от 25.05.2026	_	Реквизиты на титульном листе
2027/2028			

Учебное издание

Автор-составитель
Сергей Сергеевич **Рыков**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

программа бакалавриата
«Менеджмент социально-культурной деятельности»
с применением дистанционных технологий обучения
по направлению подготовки
51.03.03 Социально-культурная деятельность
квалификация: бакалавр
Печатается в авторской редакции

Подписано к печати
Формат 60x84/16 *Объем 3,2 п. л.*
Заказ *Тираж 100 экз.*

Челябинский государственный институт культуры
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а
Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф