ФГОС ВО
(версия3+)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины

Челябинск 2017

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет театра, кино и телевидения
Кафедра физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины
по специальности 55.05.01
Режиссура кино и телевидения
Уровень высшего образования специалитет
Программа подготовки: специалитет
Специализация «Режиссер телевизионных фильмов, телепрограмм, педагог»
Квалификация: Режиссер телевизионных программ, педагог

Форма обучения: очная
срок изучения – 1, 2 семестры
Форма обучения: заочная
срок изучения – 1, 2, 3, 4 семестры

Челябинск 2017

УДК 796.0 (073)

ББК 75 я 73
Ф 50

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения

Автор-составитель: С. С. Рыков, ст. преподаватель кафедры физической культуры

Рабочая программа дисциплины как составная часть ОПОП на заседании совета факультета театра, кино и телевидения рекомендована к рассмотрению экспертной комиссией, протокол № 05 от 13.02.2017.

Экспертиза проведена 24.02.2017, акт № 2017/РКТ РТП

Срок действия рабочей программы дисциплины продлен на:

Учебный год	**Совет факультета**	**№ протокола, дата утверждения**
2017–2018	Театра, кино и телевидения	№ 01 от 18.09.2017
2018–2019	Театра, кино и телевидения	№ 01 от 31.08.2018
2019–2020	Театра, кино и телевидения	№ 01 от 30.08.2019
2020–2021		

Ф 50 Физическая культура и спорт: рабочая программа дисциплины по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения, уровень высшего образования специалитет, программа подготовки: специалитет, специализация N 4 «Режиссер телевизионных фильмов, телепрограмм, педагог», квалификация: Режиссер телевизионных программ, педагог / Рыков С. С Челяб. гос. ин-т культуры. – Челябинск, 2017. – 53 с. – (ФГОС ВО версия 3+).

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, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация 5

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 6

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 7

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 7

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 13

4.2. Содержание дисциплины 14

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 17

5.1. Общие положения 17

5.2. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 19

5.2.1. Содержание самостоятельной работы 19

5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы 19

5.2.3. Перечень учебной литературы, необходимой для самостоятельной работы 20

5.2.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для самостоятельной работы 20

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 21

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы 21

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 33

6.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования 33

6.2.2. Описание шкал оценивания 34

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете 34

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания при использовании балльно-рейтинговой системы 36

6.2.2.3. Описание шкалы оценивания различных видов учебной работы 36

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы 37

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету 37

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов, эссе и творческих заданий по дисциплине 39

6.3.3. Методические указания по выполнению курсовой работы 41

6.3.4. Типовые задания для проведения текущего контроля формирования компетенций 41

6.3.4.1. Планы семинарских занятий 41

6.3.4.2. Задания для практических занятий 41

6.3.4.3. Темы и задания для мелкогрупповых/индивидуальных занятий 47

6.3.4.4. Типовые темы и задания контрольных работ (контрольного урока) 47

6.3.4.5. Тестовые задания (примеры из разных вариантов) 47

6.3.4.6. Контрольная работа для обучающихся по заочной форме обучения и методические рекомендации по ее выполнению 47

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, 47

навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 49
7.1. Основная литература 49
7.2. Дополнительная литература 49
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины 50
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 50
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем 51
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 51
12. Иные сведения и материалы 52
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 52
Лист изменений в рабочую программу дисциплины 53

Аннотация

1	Код и название дисциплины по учебному плану	Б1.Б.29 Физическая культура и спорт
2	Цель дисциплины	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	Коды формируемых компетенций	ОК-9
5	Планируемые результаты обучения по дисциплине *(пороговый уровень)*	В результате освоения дисциплины обучающийся должен приобрести: *знания*: определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности*: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья
6	Общая трудоемкость дисциплины составляет	в зачетных единицах – 2 в академических часах – 72
7	Разработчики	С. С. Рыков ст. преподаватель кафедры физической культуры

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

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

Таблица 1

Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине в рамках компонентов компетенций**		
	Пороговый (обязательный для всех студентов)	**Продвинутый** (превышение минимальных характеристик уровня сформированности компетенции)	**Повышенный** (максимальная сформированность компетенции)
1	**2**	**3**	**4**
способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	*знания:* оценивает место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне применения.	*знания:* обосновывает место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне синтеза.
	умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	*умения:* применяет средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья; демонстрирует освоение практических умений	*умения:* регулирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья; совмещает опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности с профессиональной
	навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	*навыки и (или) опыт деятельности:* дифференцирует средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья; демонстрирует освоение системы практических навыков.	*навыки и (или) опыт деятельности:* интерпретирует средства и методы общей и специальной физической подготовленности, самоконтроля и укрепления здоровья; устанавливает мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни; обосновывает потребность в регулярных занятиях физической культурой

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть учебного плана.

Дисциплина логически и содержательно-методически взаимосвязана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается с 1 семестра, входные знания у обучающихся сформированы недостаточно.

Освоение дисциплины будет необходимо при 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 зачетные единицы, 72 часа.

Таблица 2

Вид учебной работы	Всего часов	
	Очная форма	Заочная форма
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72	72
– Контактная работа (по учебным занятиям) (всего)	64	8
в т. ч.:		
лекции	–	8
семинары	–	–
практические занятия	64	–
мелкогрупповые занятия	–	–
индивидуальные занятия	–	–
– Внеаудиторная работа[1]:		
консультации текущие	-	15 % от лекционных часов
курсовая работа	–	–
– Самостоятельная работа обучающихся (всего)	8	60
– Промежуточная аттестация обучающегося зачет (всего часов по учебному плану):	–	4

[1] Объем часов по внеаудиторной работе не отражен в учебном плане.

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 студентов и трудоемкость (в академ. час.)					Формы текущего контроля успеваемости	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Контактная работа				с/р		
		лек.	сем.	практ.	инд.			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1. ***Легкая атлетика***								
Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*).* Методика самостоятельных занятий	4	–	–	4	–	–	Сдача контрольных нормативов	
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	4	–	–	4	–	–		
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки	6	–	–	6	–	–		
Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции. Методика самостоятельного тренировочного занятия	6	–	–	2	–	4		
Раздел 2. ***Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)***								
Тема 5. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа	6	–	–	6	–	–	Сдача контрольных нормативов	

разносторонней физической подготовки								
Тема 6. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.	4	–	–	4	–	–		
Тема 7. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля	6	–	–	6	–	–		
Итого в 1 сем	*36*	–	–	*32*	–	*4*		
Тема 8. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	4	–	–	4	–	–	Сдача контрольных нормативов	
Тема 9. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств	4	–	–	4	–	–		
Тема 10. Развитие гибкости. Основные средства и методы	4	–	–	4	–	–		
Тема 11. ППФП студента вуза. Методики программ физического самовоспитания с различной направленностью	6	–	–	2	–	4		
Раздел 3. ***Легкая атлетика***								
Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических	6	–	–	6	–	–	Сдача контрольных нормативов	

качеств.								
Тема 13. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы	4	–	–	4	–	–		
Тема 14. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы	6	–	–	6	–	–		
Тема 15. Прыжки в длину с места и с разбега. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2	–	–	2	–	–		
Итого в 2 сем.	*36*	–	–	*32*	–	*4*		зачет
Всего по дисциплине	**72**			**64**		**8**		зачет

Заочная форма обучения

Наименование разделов, тем	**Общая трудоемкость (всего час.)**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академ. час.)**					**Формы текущего контроля успеваемости**	**Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
		Контактная работа				**с/р**		
		лек.	**сем.**	**практ.**	**инд.**			
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
Раздел 1. ***Легкая атлетика***								
Тема 1. Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба *(*спидуокинг*)*. Методика самостоятельных занятий	4	2	–	–	–	2	Сдача контрольных нормативов	
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	4	–	–	–	–	4		
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и мето-	6	–	–	–	–	6		

ды тренировки								
Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции. Методика самостоятельного тренировочного занятия	4	–	–	–	–	4		
Итого в 1 сем	*18*	*2*	*–*	*–*	*–*	*16*		
Раздел 2. ***Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)***								
Тема 5. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки	6	2	–	–	–	4	Сдача контрольных нормативов	
Тема 6. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.	4	–	–	–	–	4		
Тема 7. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля	4	–	–	–	–	4		
Тема 8. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	4	–	–	–	–	4		
Итого во 2 сем.	*18*	*2*				*16*		
Тема 9. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств	6	2	–	–	–	4	Сдача контрольных нормативов	

Тема 10. Развитие гибкости. Основные средства и методы	4	–	–	–	–	4		
Тема 11. ППФП студента вуза. Методики программ физического самовоспитания с различной направленностью	8	–	–	–	–	8		
Итого в 3 сем.	*18*	*2*	–	–	–	*16*		
Раздел 3. ***Легкая атлетика***								
Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств.	4	2	–	–	–	2	Сдача контрольных нормативов	
Тема 13. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы	4	–	–	–	–	4		
Тема 14. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы	4	–	–	–	–	4		
Тема 15. Прыжки в длину с места и с разбега. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2	–	–	–	–	2		
Зачет	4							
Итого в 4 сем.	*18*	2	–	–	–	*12*		**Зачет 4 часа**
Всего по дисциплине	**72**	**8**	**–**	**–**	**–**	**60**		**Зачет 4 ч.**

Таблица 4

4.1.1. Матрица компетенций

Наименование разделов, тем	**Общая трудоемкость (всего час.)**	**Коды компетенций**	***общее количество компетенций***
		ОК-9	
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	4	+	1
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки	4	+	1
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки	6	+	1
Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции. Методика самостоятельного тренировочного занятия	6	+	1
Раздел 2. ***Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)***			
Тема 5. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки	6	+	1
Тема 6. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп	4	+	1
Тема 7. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля	6	+	1
Тема 8. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	4	+	1
Тема 9. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств	4	+	1
Тема 10. Развитие гибкости. Основные средства и методы	4	+	1
Тема 11. ППФП студента вуза. Методики программ физического самовоспитания с различной направленностью	6	+	1
Раздел 3. ***Легкая атлетика***			
Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств.	6	+	1
Тема 13. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы	4	+	1
Тема 14. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы	6	+	1
Тема 15. Прыжки в длину с места и с разбега. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	2	+	1

Зачет		+	1
Всего по дисциплине	**72**	**16**	

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. 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.

Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции. Методика 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.

Методика самостоятельного тренировочного занятия (СТЗ). Задачи СТЗ с представленностью на развитие основных физических качеств (ОФК). Выбор наиболее эффективных методов и форм физического самосовершенствования. Целесообразность развития ОФК в последовательности: упражнения на гибкость, ловкость, быстроту, силу, выносливость. Тренировочные занятия с повышенной «моторной плотностью» с использованием вариантов круговой тренировки.

Варианты круговой тренировки: с большой нагрузкой (развивающий), средней (поддерживающий), малой (восстановительный).

Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

Тема 5. 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 6. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп. Упражнения на тренажерах. Акробатические упражнения, силовые упражнения с использованием отягощений (гантели, гири, штанги, амортизаторы). Изометрические упражнения.

Тема 7. Средства и методы фитнесс-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, 4 мин – 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 8. 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 9. 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).

Тема 10. Развитие гибкости. Основные средства и методы. Использование упражнений на растягивание в динамическом и статическом режиме. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

Дозировка выполнения активных динамических упражнений методом повторного растягивания – суставы позвоночника: 90–80, плечевой: 60–50, локтевой: 30–25, лучезапястный: 30–25, тазобедренный: 70–60, коленный: 25–20, голеностопный: 25–20.

Тема 11. ППФП студента вуза. Методики программ физического самовоспитания с различной направленностью. 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 12. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств. 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 13. 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.

Средства развития общей выносливости: физические упражнения циклического характера в зонах умеренной и большой мощности (продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин.) при глобальном функционировании мышц, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 14. 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 и основные специальноподготовительные упражнения соответствующей интенсивности. Методы: повторного и переменного интервального упражнения – время выполнения от 20 сек. до 2 мин (бег – 200–600 м) интенсивность 90–95 % от максимума. Число повторений в серии 2–3. Интервалы отдыха между отрезками бега: после первого – 5–6 мин., второго – 3 – 4 мин., третьего – 2–3 мин.

Тема 15. Прыжки в длину с места и с разбега. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Техника прыжка в длину с места: исходное положение – «старт пловца», оптимальное расположение стоп (на ширине стопы или чуть больше), проекция общего центра тяжести переносится ближе к носкам, энергичный (молниеносный) взмах руками в сочетании со «взрывным» (мгновенным) отталкиванием. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: разбег, отталкивание, полет, приземление.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия (УТЗ). Цели и задачи подготовительной части занятия (общей и специальной разминки), основной, заключительной части (заминки). Особенности проведения в специальном учебном отделении. Особенности проведения УТЗ с женщинами.

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 индивиду-

альных 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, навыков и (или) опыта деятельности;

– 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, индивидуальных 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;

иметь следующие навыки и опыт деятельности:

– планирование самостоятельной работы;

– соотнесение планируемых целей и полученных результатов в ходе самостоятельной работы;

– проектирование и моделирование 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 навыкам 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

5.2.1. Содержание самостоятельной работы

Таблица 5

Наименование разделов, темы	Содержание самостоятельной работы	Кол-во часов с/р	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции. Методика самостоятельного тренировочного занятия	Самостоятельная работа № 1. Тема «Бег на средние и длинные дистанции. Методика самостоятельного тренировочного занятия»	4	Проверка техники бега Сдача нормативов по легкой атлетике
Раздел 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) Тема 11. ППФП студента вуза. Методики программ физического самовоспитания с различной направленностью	Самостоятельная работа № 2. ППФП студента вуза. Методики программ физического самовоспитания с различной направленностью	4	Проверка техники выполнения упражнений. Сдача нормативов по ППФП

5.2.2. Методические указания по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа № 1.

Тема «Бег на средние и длинные дистанции.

Методика самостоятельного тренировочного занятия»

Цель занятия – 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 прыжко-

вые 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.

Самостоятельная работа № 2.
Тема «ППФП студента вуза. Методики программ физического самовоспитания с различной направленностью»

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

Задание и методика выполнения: составить программу 1) для развития максимальной 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).

5.2.3. Перечень учебной литературы, необходимой для самостоятельной работы

Жукова, Е. Д. Организация самостоятельной работы студентов [Текст] : учеб. пособие / Е. Д. Жукова. – Уфа, 2007. – 164 с.

См. также Раздел 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.2.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для самостоятельной работы

www.edu.ru – Российское образование. Федеральный портал.

www.gramota.ru – Справочно-информационный портал Г**рамота.ру** – русский язык для всех.

www.study.ru – Языковой сайт.

www.twirpx.com/ – Все для студента.

См. также Раздел 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины.

6. Фонд оценочных средств для проведения 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	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (пороговый уровень)	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	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания	Практическая работа №1. Тема «Средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов. Ускоренная оздоровительная ходьба (спидуокинг). Методика самостоятельных занятий» (4 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания	Практическая работа № 2. Тема «Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки» (4 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения	

		физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	Практическая работа № 3. Тема «Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки» (6 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции. Методика самостоятельного тренировочного занятия	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания	Практическая работа № 4. Тема «Бег на средние и длинные дистанции. Методика самостоятельного тренировочного занятия» (4 час.) Самостоятельная работа № 1. Тема «Бег на средние и длинные дистанции. Методика самостоятельного тренировочного занятия» (2 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности:	

		выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5. Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	Практическая работа № 4. Тема «Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки» (6 час.)
Тема 6. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп.	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и	Практическая работа № 5. Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп» (4 час.)

		укрепления здоровья	
Тема 7. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания	Практическая работа № 7. Тема «Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля» (6 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 8. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания	Практическая работа № 8. Тема «Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации» (4 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 9. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздейст-	(обладать) способностью поддерживать должный уровень фи-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной со-	Практическая работа № 9. Тема «ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей,

вующих на развитие всех физических качеств.	зической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	циальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств» (4 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 10. Развитие гибкости. Основные средства и методы	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	Практическая работа № 10. Тема «Развитие гибкости. Основные средства и методы» (4 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 11. ППФП студента вуза. Методики программ физического самовоспитания с различной направленностью	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной дея-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	Практическая работа № 11. Тема «ППФП студента вуза. Методики программ физического самовоспитания с различной направленностью» (2 час.) Самостоятельная работа № 2. Тема «ППФП студента вуза. Методи-
		умения: классифи-	

	тельности (ОК-9)	цирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	ки программ физического самовоспитания с различной направленностью» (4 час.)
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Раздел 3 Легкая атлетика			
Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств.	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	Практическая работа № 12. Тема «Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств» (6 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 13. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	Практическая работа № 13. Тема «Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы» (4 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укреп-	

		ления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 14. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	Практическая работа № 14. Тема «Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы» (6 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 15. Прыжки в длину с места и с разбега. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	Практическая работа № 15. Тема «Прыжки в длину с места и с разбега. Методика проведения учебно-тренировочного занятия» (2 час.)
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и спе-	

		циальной физической подготовленности и укрепления здоровья	

Таблица 7

Паспорт фонда оценочных средств для промежуточной аттестации

Наименование разделов, темы	**Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций и код)**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (**пороговый уровень**)**	**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	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения*: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	– Вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 1 – 3 – практико-ориентированное задание
Тема 2. Бег на короткие дистанции. Средства и методы тренировки.	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 4 – нормативы по легкой атлетике № 2, 4 – практико-ориентированное задание
Тема 3. Бег на средние и длинные дистанции. Средства и методы тренировки	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения пол-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 5 – практико-

	ноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	ориентированное задание – нормативы по легкой атлетике № 3, 5
Тема 4. Бег на средние и длинные дистанции. Методика самостоятельного тренировочного занятия	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	– Вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 5 – практико-ориентированное задание –Нормативы по легкой атлетике № 3, 5
Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 5. Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки.	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 6 – практико-ориентированное задание
Тема 6. Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профес-	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготов-	– Вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 6, 10, 11 – практико-ориентированное

	сиональной деятельности (ОК-9)	ленности и укрепления здоровья	задание –Нормативы по ППФП № 1 – 8
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 7. Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	– Вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 12 – практико-ориентированное задание –Нормативы по ППФП № 1 – 8
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 8. Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	– Вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 13 – практико-ориентированное задание –Нормативы по ППФП № 1 – 9
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт деятельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 9. ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания.	– Вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 10, 14, 15 – практико-ориентированное задание –Нормативы по ППФП № 1 – 8
		умения: классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья	
		навыки и (или) опыт дея-	

		тельности: выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 10. Развитие гибкости. Основные средства и методы	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	– Вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 15 – № – практико-ориентированное задание –Нормативы по ППФП № 9
Тема 11. ППФП студента вуза. Методики программ физического самовоспитания с различной направленностью	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	– Вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 10, 11, 15 – № – практико-ориентированное задание –Нормативы по ППФП № 1 – 9
Раздел 3 Легкая атлетика			
Тема 12. Общая и специальная физическая подготовка. Методики развития основных физических качеств	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и спе-	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 10 – практико-ориентированное задание –Нормативы по легкой атлетике № 1 – 5

		циальной физической подготовленности и укрепления здоровья	
Тема 13. Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 7, 8 – практико-ориентированное задание –Нормативы по легкой атлетике № 3,
Тема 14. Развитие специальной выносливости (анаэробной). Основные средства и методы	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 7,8 – практико-ориентированное задание –Нормативы по легкой атлетике № 5
Тема 15. Прыжки в длину с места и с разбега. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	(обладать) способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9)	*знания:* определяет место физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне понимания. *умения:* классифицирует средства и методы повышения физической подготовленности и укрепления здоровья *навыки и (или) опыт деятельности:* выбирает средства и методы общей и специальной физической подготовленности и укрепления здоровья	– вопросы к зачету: № теоретических вопросов: 9 – практико-ориентированное задание –Нормативы по легкой атлетике № 1

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

Таблица 8

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

Показатели сформированности компетенций (пороговый уровень)	**Критерии оценивания уровня сформированности компетенций**	**Формы контроля**
1	**2**	**3**
Начальный **(входной) этап формирования компетенций** (входные знания)		
Знания: Имеет представление о роли физической культуры в социальной деятельности	Описывает физические упражнения для укрепления здоровья, повышения работоспособности	***диагностические:*** самоанализ, опрос
Текущий **этап формирования компетенций** (связан с выполнением студентами заданий, может осуществляться выявление причин непонимания какого-либо элемента содержания или неумения при выполнении заданий)		
Знания: Называет средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	Описывает средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	Практическое занятие
Умения: Называет средства и методы для саморазвития и самосовершенствования	Демонстрирует (составляет) программу саморазвития и самосовершенствования (физического); владеет терминологией физической культуры	
Навыки: Создает различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности, с использованием типовых образцов.	Обосновывает применение различных программ (комплексов физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности.	
Промежуточный (аттестационный) **этап формирования компетенций**		
Знания: Называет средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	Описывает средства и методы физической культуры для достижения профессиональных целей	***Зачет*** Сдача нормативов
Умения: Называет средства и методы для саморазвития и самосовершенствования	Демонстрирует (составляет) программу саморазвития и самосовершенствования (физического); владеет терминологией физической культуры	

Навыки: Создает различные программы (комплексы физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности, с использованием типовых образцов.	Обосновывает применение различных программ (комплексов физических упражнений) на различные группы мышц, исходя из целей профессиональной деятельности.	

Формы контроля *для продвинутого уровня:*

– на *текущем* этапе формирования компетенций: практические занятия

– на *промежуточном* (аттестационном) **этапе формирования компетенций:** зачет.

Формы контроля *для повышенного уровня:*

– *на текущем* этапе формирования компетенций: выполнение нормативов на максимальный балл

– на *промежуточном* (аттестационном) **этапе формирования компетенций: *зачет*** ответы на теоретические вопросы на уровне объяснения; выполнение практических заданий на уровне интерпретации и оценки.

6.2.2. *Описание шкал оценивания*

Таблица 9

6.2.2.1. Описание шкалы оценивания ответа на зачете

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	27	47	43	40	35	30
4. Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.) (количество раз)	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	19	17	15	13	11
9. Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	+11	+8	+4	+2	+1	+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.

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 навыки, 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 практикоориентированных ситуациях. Отвечает на все дополнительные вопросы. Результат обучения показывает, что достигнутый уровень оценки результатов обучения по дисциплине является основой для формирования общекультурных и профессиональных компетенций, соответствующих требованиям ФГОС.
Зачтено	Результат обучения показывает, что обучающийся продемонстрировал результат на уровне осознанного владения учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности по дисциплине. Допускает незначительные ошибки при освещении заданных вопросов. Обучающийся способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения заданий в практикоориентированных 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 информацию, что является основой успешного формирования умений и навыков для решения практикоориентированных 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.

6.2.2.2. Описание шкалы оценивания при использовании бально-рейтинговой системы

Бально-рейтинговая система оценивания по дисциплине не используется.

Таблица 10

6.2.2.3. Описание шкалы оценивания

письменная работа (реферат)

Критерии оценки	**Зачтено**	**Не зачтено**
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		

выполнение практического задания

Оценка по номинальной шкале	Характеристики ответа студента
Зачтено	Студент самостоятельно демонстрирует правильную технику выполнения упражнений, бега, ускоренной ходьбы; умеет составлять комплексы упражнений для коррекции осанки; для самостоятельной тренировки; для коррекции близорукости; для проведения разминки, для людей с различными заболеваниями; Самостоятельно использует средства физической культуры для разносторонней физической подготовки. Выполняет каждый норматив не менее, чем на 1 балл
Не зачтено	Студент не может самостоятельно технически правильно выполнять упражнения, не владеет техникой бега, ускоренной ходьбы; Не использует средства физической культуры для разносторонней физической подготовки. Не может выполнить нормативы на минимальный балл

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.3.1. Материалы для подготовки к зачету

Таблица 11

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

№ п/п	Примерные формулировки вопросов	Код компетенций
1.	Перечислите средства и методы легкой атлетики для повышения физической подготовленности студентов.	ОК-9
2.	Назовите особенности методики ускоренной оздоровительной ходьбы (speed walking) для развития аэробной выносливости и укрепления здоровья.	ОК-9
3.	Какова методика самоконтроля в занятиях ускоренной оздоровительной ходьбой?	ОК-9
4.	Быстрота и ее формы. Средства развития быстроты и методические условия ее эффективности.	ОК-9
5.	Технические особенности бега на различных дистанциях. Средства совершенствования техники бега. Перечислите последовательность решения задач методики изучения бега на средние и длинные дистанции. Каковы основные особенности техники бега кроссмена? Перечислите специальные беговые упражнения для совершенствования техники бега.	ОК-9
6.	Назовите средства и методы общей и специальной физической подготовки. ППФП как разновидность специальной физической подготовки. Методики развития основных физических качеств.	ОК-9

7.	Средства и методы развития общей выносливости для оптимизации физической работоспособности студентов. Методика самооценки уровня развития.	ОК-9
8.	Средства и методы развития специальной выносливости в легкой атлетике. Методики самоконтроля.	ОК-9
9.	Технические особенности прыжка в длину с места и с разбега. Структура учебно-тренировочного занятия и методика его проведения.	ОК-9
10.	Средства физической культуры в профессиональной подготовке бакалавра. Классификация общеподготовительных упражнений для разносторонней физической подготовки.	ОК-9
11.	Методические основы развития профессионально важных физических качеств. Упражнения для развития наиболее важных групп мышц, определяющих нормальную жизнедеятельность человека (По В. М. Зациорскому, 1970) Специальные прикладные упражнения (элементы видов спорта) и вспомогательные средства ППФП.	ОК-9
12.	Мышечная (силовая) и кардиореспираторная выносливость. Средства и методы фитнес-аэробики для их развития. Методика самоконтроля формулам оптимальной тренировочной ЧСС, интенсивности нагрузки 60 % и 80 % от МПК. Оценка функционального состояния ССС. Индекс Руффье.	ОК-9
13.	Координационные условия выполнения изучаемых физических упражнений, необходимых двигательных качеств и умений. Релаксация как метод физического воздействия на мышечный тонус для снятия напряжения после физических усилий или психоэмоционального напряжения.	ОК-9
14.	Классификация средств и методов для развития силовых возможностей комплексной направленности.	ОК-9
15.	Физические упражнения и методические приемы для совершенствования профессионально значимых физических качеств. Средства и методы развития гибкости и методика самооценки ее развития.	ОК-9

Таблица 12

Материалы, необходимые для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности (примерные практико-ориентированные задания)

№ п/п	Темы примерных практико-ориентированных заданий	Код компетенций
1.	Прыжок в длину с места	ОК-7
2.	Бег 100 м	ОК-7
3.	Бег 2000 м, (жен.), 3000 м (муж.)	ОК-7
4.	Челночный бег 3 × 10 м	ОК-7
5.	Бег 400 м	ОК-7
6.	«Поза планки»	ОК-7
7.	Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, удержание туловища под углом 25–30° «Кобра»	ОК-7
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой	ОК-7

	в замок, ноги закреплены.	
9.	Подтягивание на перекладине (муж.); в висе «лежа» (жен.)	ОК-7
10.	«Склепка» лежа на спине	ОК-7
11.	Удержание прямого угла в приседании стоя у стены	ОК-7
12.	Отжимания: на брусьях (муж.); в упоре лежа (жен.)	ОК-7
13.	Комплексный силовой тест за 30 сек.: упор присев – упор лежа – упор присев – встать	ОК-7
14.	Наклон вперед с положения стоя с прямыми ногами на опоре	ОК-7

6.3.2. Темы и методические указания по подготовке рефератов 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.
32. Развитие силовых качеств методами фитнес-аэробики.
33. Тенденции развития фитнеса.
34. Роль функционального тренинга в гармоническом развитии биомеханической системе человека

Методические указания

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

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

2. Использование студентом 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 – 20 мм, верхнее – 20 мм, 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 их 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

Аттестация в рамках текущего контроля, практическая работа; реферат, творческое задание, зачет

6.3.4.1. Планы семинарских занятий

Семинарские занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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*»

(ОК-9) (4 часа)

Цель занятия – 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».

(ОК-9) (4 часа)

Цель занятия – 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» (ОК-9) (6 час.)

Цель занятия – 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.

Практическая работа № 4.
Тема «Бег на средние и длинные дистанции. Методика самостоятельного тренировочного занятия» (ОК-9) (2 часа)

Цель занятия – 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 № 5.

Тема «Средства физической культуры в профессиональной подготовке студента. Общеподготовительные упражнения как основа разносторонней физической подготовки» (ОК-9) (6 час.)

Цель занятия – 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 № 6.

Тема «Методика подбора средств ППФП с учетом специфики профессиональной деятельности. Упражнения общего воздействия с участием наибольшего числа мышечных групп»

(ОК-9) (4 часа)

Цель занятия – освоить базовые упражнения для развития наиболее важных групп мышц, имеющих профессиональную значимость, прикладные упражнения и вспомогательные средства ППФП.

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.

Практическая работа № 7.
Тема «Средства и методы фитнес-аэробики для развития общей выносливости. Методика самоконтроля»
(ОК-9) (6 час.)

Цель занятия – 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 ССС (коэффициент выносливости). Индексы Руффье и Скибинского.

Практическая работа № 8.
Тема «Формирование двигательных умений и навыков. Средства и методы мышечной релаксации»
(ОК-9) (4 часа)

Цель занятия – 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 № 9.
Тема «ППФП студента вуза. Развитие силовых возможностей, комплексно воздействующих на развитие всех физических качеств»
(ОК-9) (4 часа)

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

Задание и методика выполнения: составить программу 1) для развития максимальной 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 № 10.
Тема «Развитие гибкости. Основные средства и методы»
(ОК-9) (4 часа)

Цель занятия – ознакомиться с методикой развития гибкости и тестами по ее оценке.

Задание и методика выполнения: выполнить комплексы упражнений по развитию 1) активной гибкости, используя свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой: махи, наклоны, силовые упражнения с большой амплитудой; 2) 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 № 11.
Тема «ППФП студента вуза. Методики программ физического
самовоспитания с различной направленностью»
(ОК-9) (2 часа)

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

Задание и методика выполнения: составить программу 1) для развития максимальной 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 № 12.
Тема «Общая и специальная физическая подготовка.
Методики развития основных физических качеств»
(ОК-9) (6 час.)

Цель занятия – 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 № 13.
Тема «Развитие общей (аэробной) выносливости. Основные средства и методы»
(ОК-9) (4 часа)

Цель занятия – 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 № 14.
Тема «Развитие специальной выносливости (анаэробной).
Основные средства и методы»
(ОК-9) (6 часа)

Цель занятия – 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 T. 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

Практическая работа № 15.
Тема «Прыжки в длину с места и с разбега.
Методика проведения учебно-тренировочного занятия»
(ОК-9) (2 часа)

Цель работы – изучение техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Ознакомление с методикой отдельного учебно-тренировочного занятия (УТЗ).

Задание и методика выполнения.

1. Освоить технику разбега, отталкивания, полета и приземления в прыжке способом «согнув ноги», используя специальные упражнения прыгуна в длину: при медленном беге на 40–60 м прыжки в «шаге» через два шага на третий, при более быстром беге через четыре шага на пятый; прыжки с места в длину, толкаясь двумя ногами, с выбрасыванием ног вперед при приземлении; прыжки с места, отталкиваясь одной ногой, с приземлением на две; прыжки в длину с 2–3-х шагов разбега; прыжки в длину с короткого и полного разбега через планку высотой 20–50 см, установленную на половине длины прыжка; то же через планку высотой 20–30 см, установленную за 0,5–1,0 м до места приземления; разметка разбега. Увеличение скорости в разбеге перед отталкиванием. В фазе отталкивания полное выпрямление толчковой ноги, энергичные движения маховой ноги, рук, выпрямление всего тела. Движения в фазе полета для удержания равновесия тела и приземления. Установление точного разбега с использованием контрольных отметок.

2. Методика проведения отдельного УТЗ: 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.

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 входят в комплект аттестационных педагогических измерительных материалов

6.3.4.6. Контрольная работа для студентов заочной формы обучения и методические рекомендации по ее выполнению

Контрольная работа учебным планом по заочной форме не предусмотрена.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, 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 от 05 апреля 2017 г. № 301) и локальными актами (положениями) образовательной организации «Об организации учебной работы» (утв. 25 сентября 2017 г.), «О порядке проведения текущего контроля успеваемости обучающихся» (утв. 25 сентября 2017 г.), «О промежуточной аттестации обучающихся» (утв. 15.02.2016).

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, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (см. п. 6.3).

3. Требования к прохождению промежуточной аттестации (зачета). Студент должен:

–своевременно и качественно выполнять практические работы;

–своевременно выполнять самостоятельные задания;

–пройти промежуточное тестирование;

4. Во время промежуточной аттестации используются:

– 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 адаптируются 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 или экзамене.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины[1]

7.1. Основная учебная литература

1. Замогильнов, А.И. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] / А.И. Замогильнов .— Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2017 .— 289 с. — ISBN 978-5-86229-407-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/581013
2. Ключникова, А. Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс] : курс лекций / А. Н. Ключникова .— 3-е изд., испр. и доп. — Хабаровск : ДВГАФК, 2013 .— 132 с. — ISBN 978-5-8028-0160-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284515
3. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] / В.С. Макеева .— Орел : ОрелГТУ, 2009 .— 161 с. — 160 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/14205
4. Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников .— Оренбург : ОГУ, 2002 .— 109 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213113
5. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие [Электронный ресурс] / М. В. Катренко, Н. И. Соколова, Л. А. Небытова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2017 .— 269 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/642436
6. Чертов, Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Южный федеральный университет, Н.В. Чертов .— Ростов н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2012 .— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/223857

7.2. Дополнительная литература

1. Буриков, А.В. Вопросы теории физической культуры для студентов I курса: Учебное пособие [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Сост. : А.В. Буриков. Н.А. Шипов. А.В. Трофимов. И.П. Зайцева. А.В. Домничев, А.В. Буриков .— Ярославль : ЯрГУ, 2005 .— 104 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/206740
2. Буриков, А. В. Вопросы теории физической культуры для студентов 2 курса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. П. Зайцева, Н. Н. Балабин, Яросл. гос. ун-т, А. В. Буриков .— Ярославль : ЯрГУ, 2008 .— 128 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/207169
3. Буриков, А. В. Вопросы теории физической культуры для студентов 3 курса [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. П. Зайцева, Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, А. В. Буриков .— Ярославль : ЯрГУ, 2009 .— 200 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/237553
4. Воронин, С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов : учеб. пособие / Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина, Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова, С. М. Воронин .— Ярославль : ЯрГУ, 2009 .— 118 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/237555
5. Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура» / В. И. Кравчук; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2013. – 183 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/243571

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

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет (далее – сеть Интернет), необходимых для освоения дисциплины

http://www.fitness-aerobics.ru – Сайт федерации фитнес-аэробики России
http://www.beauty-fitness.ru – Фитнес портал Beauty-Fitness.ru
http://www.bmsi.ru – Федерация бодибилдинга и фитнеса России
http://www.rusathletics.com – Всероссийская федерация легкой атлетики

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Комплексное изучение обучающимися учебной дисциплины «Спортивные игры» предполагает: овладение учебной и дополнительной литературой, указанной в рабочей программе дисциплины; творческую работу обучающихся в ходе проведения практических занятий, а также систематическое выполнение тестовых и иных заданий для самостоятельной работы обучающихся.

Основной целью практических занятий является отработка профессиональных умений и навыков. 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 (реферат для освобожденных от практических занятий) по темам обучающиеся, кроме рекомендуемой к изучению литературы, электронных изданий и интернет-ресурсов, должны использовать публикации по изучаемой теме в журналах: «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

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 13

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 студента, определяемые учебным планом. Зачеты служат формой проверки качества выполнения студентами учебных работ, усвоения учебного материала практических и семинарских занятий.	Промежуточный

Практическая работа	Оценочное средство для закрепления теоретических знаний и отработки навыков и умений, способности применять знания при решении конкретных задач.	Текущий (в рамках практического занятия)
Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, 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 собственные взгляды на нее.	Текущий (в рамках сам. работы)
Творческое задание	Учебные задания, требующие от студентов не простого воспроизводства информации, а творчества, поскольку содержат больший или меньший элемент неизвестности и имеют, как правило, несколько подходов в решении поставленной в задании проблемы. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Текущий (в рамках самостоятельной работы, семинара или практического занятия)

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Информационные технологии – это совокупность методов, способов, приемов и средств обработки документированной информации, включая прикладные программные средства, и регламентированный порядок их применения.

По дисциплине «Спортивные игры» используются следующие информационные технологии:

– демонстрация графических объектов, видео-, аудиоматериалов;

– офисные программы (Windows *(операционная система),* Microsoft Office 2007 *(Word, Excel, PowerPoint и др.)*;

– базы данных: ЭБС «Лань» – Режим доступа:http://e.lanbook.com ,ЭБС «Руконт» –- Режим доступа: http://rucont.ru

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

11.1. Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации дисциплины

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

11.2. Учебно-лабораторная база для проведения учебных занятий

Учебные аудитории для проведения занятий групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслужива-

ния учебного оборудования. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

.

12. Иные сведения и материалы

12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения, реализация компетентностного подхода с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся в сочетании с внеаудиторной работой предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм.

Таблица 14

Использование технологий активного и интерактивного обучения

№ п/п	Вид учебных занятий	Технологии активного и интерактивного обучения	Кол-во часов
1	Практические занятия	Работа в малых группах	52
2	Практические занятия	Творческое задание по разработке комплексов упражнений: - для коррекции осанки; - для самостоятельной тренировки; - для коррекции близорукости; - для проведения разминки; - для людей с различными заболеваниями	 2 2 2 2 4
Всего из 64 аудиторных часов на интерактивные формы приходится			64 часа

Таким образом, удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, определяется главной целью (миссией) программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием дисциплины, и в целом в учебном процессе он составляет 100 % от общего числа аудиторных занятий.

Лист изменений в рабочую программу дисциплины

В рабочую программу дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности 55.05.01 Режиссура кино и телевидения, уровень высшего образования специалитет, программа подготовки: специалитет, специализация N 4 «Режиссер телевизионных фильмов, телепрограмм, педагог», квалификация: Режиссер телевизионных программ, педагог внесены следующие изменения и дополнения:

Учебный год	Реквизиты протокола	Номер и наименование раздела, подраздела	Содержание изменений и дополнений
2017-2018	Протокол № 01 от 18.09.2017	6.2.2 Описание шкал оценивания	Внесены изменения в нормативы по легкой атлетике, нормативы по ППФП
		10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	Обновлено лицензионное программное обеспечение и базы данных
2018-2019	Протокол № 01 от 31.08.2018	7.2 Дополнительная литература	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины, дополнен новыми учебными и научными изданиями
		10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	Обновлено лицензионное программное обеспечение и базы данных
2019-2020	Протокол № 01 от 30.08.2019	10 7.1 7.2	Внесены изменения
2020 -2021	Протокол № дд.мм.гггг		

Учебное издание

Автор(ы)-составитель(и)

Сергей Сергеевич **Рыков**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Рабочая программа дисциплины
по специальности 55.05.01
Режиссура кино и телевидения
Уровень высшего образования специалитет
Программа подготовки: специалитет
Специализация «Режиссер телевизионных фильмов, телепрограмм, педагог»
Квалификация: Режиссер телевизионных программ, педагог

Форма обучения: очная
срок изучения – 1,2 семестры
Форма обучения: заочная
срок изучения – 1, 2, 3, 4 семестры

Печатается в авторской редакции

Подписано к печати
Формат 60x84/16 *Объем 5,5 п. л.*
Заказ *Тираж 100 экз.*

Челябинский государственный институт культуры
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а

Отпечатано в типографии ЧГИК. Ризограф